

# DIETA HIPOCALÓRICA

## PRIMERA SEMANA

- DEL 23 AL 29 DE MAYO
- DEL 27 DE JUNIO AL 3 DE JUL.
- DEL 1 AL 7 DE AGOSTO
- DEL 5 AL 11 DE SEPTIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Macarrones salteados con York

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y champiñones salteados

Fruta temporalada

### MARTES

#### COMIDA

Arroz con verduras

Merluza al limón y cebolla pochada

Fruta temporalada

#### CENA

Sopa de la abuela

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Ensaladilla al vapor

Albóndigas con zanahoria y verduritas

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Trampó

Filete de pollo encebollado y puerros salteados con orégano

Fruta temporalada

### JUEVES

#### COMIDA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Pan con atún

Jamón york

Fruta temporalada

### VIERNES

#### COMIDA

Trampó de garbanzos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Fruta temporalada

#### CENA

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla asada

Yogur desnatado sabores

### SÁBADO

#### COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Patatas asadas

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Fruta temporalada

### DOMINGO

#### COMIDA

Paella de verduras

Pimientos asados

Yogur desnatado sabores

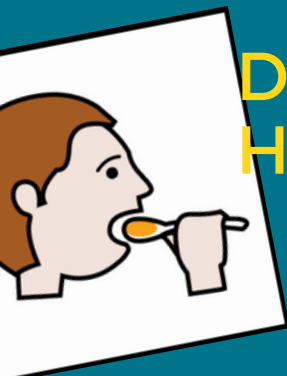
#### CENA

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporalada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



# DIETA HIPOCALÓRICA

## SEGUNDA SEMANA

- DEL 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO
- DEL 4 AL 10 DE JULIO
- DEL 8 AL 14 DE AGOSTO
- DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Ensalada de patatas y pimientos asados

Salchichas y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Ensalada de tomate

Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado

Fruta temporada

### MARTES

#### COMIDA

Ensalada de patata con remolacha

Palometa al horno y verduritas

Fruta temporada

#### CENA

Crema zanahoria

Jamón york a la plancha y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Brócoli rehogado

Tortilla de atún y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Arroz con verduras

Merluza al horno y zanahoria baby

Fruta temporada

### JUEVES

#### COMIDA

Ensalada de pasta

Albóndigas de merluza y calamar con verduritas

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Rollitos de york y queso

Ensalada

Fruta temporada

### VIERNES

#### COMIDA

Arroz con champiñones

Tiras de pollo salteadas

Fruta temporada

#### CENA

Espinacas rehogadas

Tortilla francesa y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

### SÁBADO

#### COMIDA

Gazpacho andaluz

Jamón york y queso fresco

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

### DOMINGO

#### COMIDA

Ragout de ternera cocido con patatas asadas

Yogur desnatado sabores

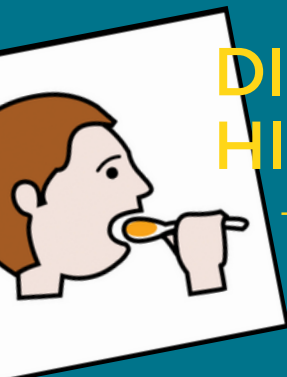
#### CENA

Filete de pavo a la plancha

Patatas asadas

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



# DIETA HIPOCALÓRICA

## TERCERA SEMANA

- DEL 2 AL 8 DE MAYO
- DEL 6 AL 12 DE JUNIO
- DEL 11 AL 17 DE JULIO
- DEL 15 AL 21 DE AGOSTO
- DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE

### LUNES

#### COMIDA

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduras

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Trampó de garbanzos

Rollito de york y queso y ensalada

Fruta temporalada

### MARTES

#### COMIDA

Ensaladilla vapor

Abadejo al horno y acelgas rehogadas

Fruta temporalada

#### CENA

Menestra de verduras rehogada

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Arroz blanco con tomate

Filete de pollo al horno y juliana de verduras y albahaca

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Vychissoise

Salchichas de ave a la plancha y coliflor salteada

Fruta temporalada

### JUEVES

#### COMIDA

Trampó

Tortilla francesa y tomate al horno

Fruta temporalada

#### CENA

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Yogur desnatado sabores

### VIERNES

#### COMIDA

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduras

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Judías verdes rehogadas con patatas

Jamón york y queso fresco y ensalada

Fruta temporalada

### SÁBADO

#### COMIDA

Crema de alubias

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporalada

#### CENA

Huevos duros con salsa de tomate

Jamón a la plancha y brócoli

Fruta temporalada

### DOMINGO

#### COMIDA

Paella de verduras

Pimientos asados

Yogur desnatado sabores

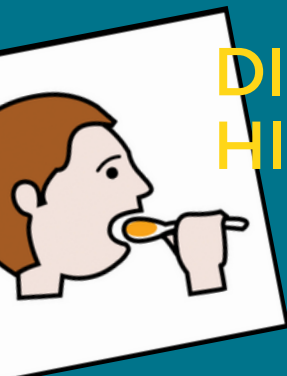
#### CENA

Puré de patata

Tilapia al horno y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



# DIETA HIPOCALÓRICA

## CUARTA SEMANA

- DEL 9 AL 15 DE MAYO
- DEL 13 AL 19 DE JUNIO
- DEL 18 AL 24 DE JULIO
- DEL 22 AL 28 DE AGOSTO
- DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Gazpacho andaluz

Ragout de pavo cocido con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Puré de patatas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporalada

### MARTES

#### COMIDA

Arroz blanco con tomate

Salchichas a la plancha

Fruta temporalada

#### CENA

Crema de calabaza

Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano

Yogur desnatado sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit de estiu

Fruta temporalada

#### CENA

Trampó

Jamoncitos de pollo asado sin piel y patatas al vapor

Fruta temporalada

### JUEVES

#### COMIDA

Macarrones con verduras

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Jamón york y queso fresco

Tomate grillé

Yogur desnatado sabores

### VIERNES

#### COMIDA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al horno y tomate rodaja

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Filete de pavo plancha

Patatas asadas

Fruta temporalada

### SÁBADO

#### COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Ensalada

Fruta temporalada

#### CENA

Crema de lentejas

Abadejo al horno y verduritas

Yogur desnatado sabores

### DOMINGO

#### COMIDA

Parrilla de verduras

Lomo de cerdo asado y verduritas

Yogur desnatado sabores

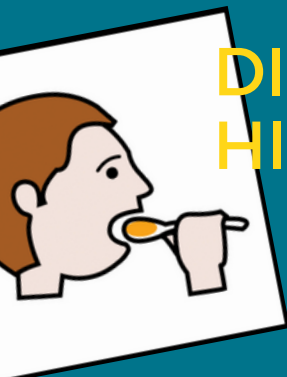
#### CENA

Champiñones salteados

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Fruta temporalada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



# DIETA HIPOCALÓRICA

## QUINTA SEMANA

- DEL 16 AL 22 DE MAYO
- DEL 20 AL 26 DE JUNIO
- DEL 25 AL 31 DE JULIO
- DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Crema de garbanzos  
Huevos a la plancha y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

#### CENA

Menestra de verdura rehogada con patatas  
Palometa en adobo con cebolla pochada  
Fruta temporada

### MARTES

#### COMIDA

Arroz blanco  
Jamoncitos de pollo asados sin piel y zanahoria baby  
Fruta temporada

#### CENA

Ensalada de lentejas  
Trotilla de claras  
Yogur desnatado sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Coliflor rehogada  
Ragout de ternera cocido y verduritas  
Yogur desnatado sabores

#### CENA

Sopa de tomate  
Filete de pollo a la plancha con patatas asadas  
Fruta temporada

### JUEVES

#### COMIDA

Macarrones con verduras  
Merluza al horno con limón y cebolla pochada  
Yogur desnatado sabores

#### CENA

Pan tostado con jamón york  
Queso fresco  
Fruta temporada

### VIERNES

#### COMIDA

Trampó  
Filete de pollo al limón y romero con juliana de verduras y albahaca  
Yogur desnatado sabores

#### CENA

Huevos duros con salsa de tomate  
Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras  
Fruta temporada

### SÁBADO

#### COMIDA

Arroz con verduras  
Merluza al horno y cebolla pochada  
Yogur desnatado sabores

#### CENA

Vichyssoise  
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado  
Yogur desnatado sabores

### DOMINGO

#### COMIDA

Ensaladilla vapor  
Tiras de pollo salteado con verduras  
Yogur desnatado sabores

#### CENA

Filete de pavo plancha  
Patatas asadas  
Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral