

DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MEDIA TARDE	CENA
LUNES	1 pieza de fruta + 2 tostadas integrales o 2-3 cucharadas copos de avena + 1 taza café con leche o yogur o infusión	1 fruta y 1 yogur natural	Dorada al horno (con perejil y ajo) con berenjena y patata con cebolla.	1 yogur desnatado y una fruta	Espárragos blancos enlatados con vinagreta de pimiento rojo y verde, acompañados de 2 lonchas de jamón serrano.
MARTES	Igual	1 tostada con tomate y 1 loncha jamón serrano	Coliflor con huevo y patata cocida, aderezada con cúrcuma.	1 yogur desnatado y una fruta	Tacos de pollo con salsa de champiñones y pimienta
MIÉRCOLES	Igual	10 avellanas y 1 yogur natural	Salpicón de pulpo con arroz integral (tomate, brotes de soja, pimiento verde, maíz y cebolla).	1 yogur desnatado y una fruta	1º Puré de acelgas, puerro y cebolla. 2º Tortilla francesa con atún.
JUEVES	Igual	1 café pequeño y 1 tostada	Merluza cocida con judías y patata cocida, aderezada con pimentón, ajo y jugo de cocer la merluza.	1 yogur desnatado y una fruta	Ensalada completa de tomate, lentejas, 1 huevo, zanahoria rallada, lechuga, 3 nueces y semillas de lino.
VIERNES	Igual	1 fruta y 4-5 nueces	Salteado de macarrones con guisantes y tacos de pollo, con tomate triturado.	1 yogur desnatado y una fruta	1º Puré de calabaza con coliflor 2º Mejillones marinera (cocer con perejil, 1/3 de vasito de vino y ajo)
SÁBADO	Igual	1 fruta y un café pequeño	Ternera guisada con zanahoria, puerro, judías y pimiento rojo. Acompañada de patata cocida.	1 yogur desnatado y una fruta	Ensalada de canónigos, pepino, sardinas, tomate cherry, queso fresco tipo burgos y cebolla.
DOMINGO	Igual	1 tostada con tomate y 1 loncha de queso fresco	Salteado de garbanzos con brécol, cebolla y arroz integral (aderezar con ajo, tomillo, albahaca, pimienta, salsa de soja y cúrcuma).	1 yogur desnatado y una fruta	Lomo de cerdo a la plancha con parrillada de verduras (mix de verduras a la plancha).