

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.	Ensalada de canónigos, rúcula, pasta tricolor, tomate y maíz + filete de ternera a la plancha con curry y ajo.	1 yogur desnatado y una fruta.	Brécol salteado con pollo y salsa de soja.
MARTES	Igual	1 tostada con tomate y 1 loncha jamón serrano.	Pechuga de pollo a la naranja con patata al horno y ensalada de lechuga y tomate.	1 yogur desnatado y una fruta.	1º Gazpacho (tomate, cebolla, puerro, zanahoria) 2º Mero a la plancha.
MIÉRCOLES	Igual	10 avellanas y 1 yogur natural.	Ensalada de habas con un huevo, cebolla, zanahoria rallada, espinacas crudas y pimiento rojo y verde.	1 yogur desnatado y una fruta.	Ensalada de tomate con queso fresco, 1 huevo, remolacha rallada.
JUEVES	Igual	1 café pequeño y 1 tostada.	Merluza con berenjena al horno y patata.	1 yogur desnatado y una fruta.	Espárragos verdes a la plancha con 3 lonchas finas de jamón cocido.
VIERNES	Igual	1 fruta y 4-5 nueces.	Coles de Bruselas con jamón asado al horno (2 cucharadas de aceite).	1 yogur desnatado y una fruta.	Guisantes con champiñones y jamón serrano, salteados.
SÁBADO	Igual	1 fruta y un café pequeño.	3 – 4 pimientos morrones rellenos d ensaladilla con atún (adobar con vinagre NO con mayonesa).	1 yogur desnatado y una fruta.	1º Puré de judías. 2º Queso fresco con 3 - 4 anchoas.
DOMINGO	Igual	1 tostada con tomate y 1 loncha de queso fresco.	Salpicón de pulpo con arroz integral, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate y zanahoria.	1 yogur desnatado y una fruta.	Tortilla de coliflor (elaborar con 2 huevos y coliflor).