



DIETA DE 1500 CALORÍAS

DESAYUNO	200 cc. LECHE DESNATADA con café, té, etc ó 2 yogures naturales 30 g de PAN blanco o integral ó 2 a 3 galletas María. 100 g de NARANJA, CIRUELA o FRESA, o 80 g. de MANZANA, PERA, ó MELOCOTÓN
MEDIA MAÑANA	50 g. PAN blanco o integral. 30 g. ALIMENTO PROTÉICO: Atún sin aceite, queso fresco o fiambre magro.
COMIDA	VERDURA (elegir entre): 300 g: Acelga, apio, berenjena, berza, calabaza, champiñón, coliflor, repollo, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates. 200 g: Berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros. 100 g: Alcachofa, cebolla, coles de Bruselas, remolacha, zanahoria. FARINÁCEOS (elegir entre): 120 g: Guisantes frescos, habas frescas, patatas. 40 g: Garbanzos, guisantes lata, habas lata, judías, lentejas. 30 g: Arroz, pastas alimenticias (macarrones, sopa o similares), harina, pan tostado, puré de patata comercial, sémola, tapioca. ALIMENTO PROTÉICO (elegir entre): 130 g: Pescado blanco. 100 g: Pescado azul o carne magra, pollo sin piel, pechuga de pavo, caza, ternera o buey magros, cordero, cerdo, jamón, fiambre magro, 1 huevo (*). PAN: 40 g blanco o integral. FRUTA (elegir entre): 300 g: sandía, melón, pomelo. 150g: Albaricoque, ciruela, frambuesa, fresa, mandarina, naranja, piña natural. 120g: Manzana, melocotón, pera. 75g: Cereza, chirimoya, plátano, nísperos, uvas.
MERIENDA	60 g. PAN blanco o integral 30 g. ALIMENTO PROTÉICO: Atún sin aceite, queso fresco o fiambre magro. 100 cc. LECHE DESNATADA.
CENA	Igual que la comida.
ANTES DE ACOSTARSE	200 cc. De LECHE DESNATADA o 2 yogures naturales con o sin infusión (café o té...) 20 g. de PAN blanco o integral o 2 a 3 galletas María.

(*) **ACEITE EN TODO EL DIA** 30 g.= 3 cucharadas soperas (oliva, maiz, girasol, soja)
(1 cucarada de aceite = 1 cucharada de mahonesa o 1 cucharada de margarina vegetal)

(*) MÁXIMO 2 yemas de huevo/semana