

MENU DIETA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	200 ml leche semidesnatada 1 naranja 1 quesito de burgo de arias rosa (desnatado) 40 gr de pavo (fiambre)	200 ml leche semidesnatada 1 naranja 1 quesito de burgo de arias rosa (desnatado) 40 gr de pavo (fiambre)	200 ml leche semidesnatada 1 naranja 1 quesito de burgo de arias rosa (desnatado) 40 gr de pavo (fiambre)	200 ml leche semidesnatada 1 naranja 1 quesito de burgo de arias rosa (desnatado) 40 gr de pavo (fiambre)	200 ml leche semidesnatada 1 naranja 1 quesito de burgo de arias rosa (desnatado) 40 gr de pavo (fiambre)	200 ml leche semidesnatada 1 naranja 1 quesito de burgo de arias rosa (desnatado) 40 gr de pavo (fiambre)	200 ml leche semidesnatada 1 naranja 1 quesito de burgo de arias rosa (desnatado) 40 gr de pavo (fiambre)
Media Mañana	50 gr de queso semicurado 1 kiwi 1 nuez de macadamia	1 yogur Activia desnatado 1 galleta María 25 gr de queso semicurado	200 ml de leche semidesnatada (con o sin café)	Media lata de atún en aceite sin aceite 1 Mandarina 3 almendras	1 yogur sojasun 20 g de pavo fiambre 1 almendra	40 gr de pavo fiambre 100 cerezas 3 aceitunas	2 yogures activia 3 almendras
Comida	300 gr de Brécol 100 gr de bacalao a la plancha 1 manzana 1 cucharada de aceite con el brécol	20 gr de arroz revuelto con un huevo 1 lata de atún 90 gr de piña 18 piñones	30 gr de pasta 100 gr de gambas 1 cucharada de aceite 9 piñones 1 chorrito de tomate 6 anchoas	380 gr de judías verdes 90 gr pechuga de pollo a la plancha 1 manzana 6 aceitunas	150 gr de pimientos verdes 120gr de lenguado a la plancha 1 manzana 6 aceitunas	Ensalada griega (Pimiento, tomate, aceituna Kalamata, cebolla roja, aceite, oregano, pimienta, sal, pepinillo y queso feta) 225 gr consomé de verduras de Alvalle 60 gr de pechuga de pollo a la plancha 1 Kiwi	380 gr de judías verdes 90 gr merluza a la plancha 1 manzana 2 nueces de macadamia
Media Tarde	200 gr de Vive soy de soja	1 yogur sojasun 20 g de pavo fiambre 1 almendra	50 gr de queso semicurado 1 kiwi 1 nuez de macadamia	40 gr de pavo 1 rebanada de pan de molde integral 3 almendras	2 yogures activia 3 almendras	30 gr de jamón serrano 1 copita de vino tinto	1 yogur sojasun 20 g de pavo fiambre 1 almendra
Cena	Sandwich de atún (2 rebanadas de pan de molde y una lata de atún) 50 gr de queso semicurado 100 gr de cerezas 1 nuez de macadamia	50 gr salmón ahumado 20 gr de biscotes para el salmón con un poco de mantequilla 1 quesito de burgo de arias 60 gr de uvas	250 gr de crema de verduras Alvalle 90 gr de pollo a la plancha 1 Rebanada de pan integral con aceite 170 gr de fresas	250 gr de crema de verduras Alvalle 150gr de gambas peladas a la plancha 1 kiwi 170 gr de fresas 2 nueces de macadamia	1 lata de sardinillas 2 pan de molde integral 50 gr de queso semicurado 1 kiwi Media pera	Media lata de anchoas con endivias y un chorrito de aceite 40 gr de pavo fiambre 60 gr de uvas 1 manzana	300 gr de sepia a la plancha 50 gr de gambas a la plancha 90 gr de piña Media manzana 1 nuez de macadamia

## Reglas:

- No dejar pasar más de 1 hora desde que nos levantamos hasta que desayunamos.
- No dejar pasar más de 5 horas entre cada comida. Normalmente comemos cada 3-3,5 horas.
- Tomar un tentempié 30 minutos antes de hacer ejercicio e inmediatamente después para así estimular la hormona del crecimiento y desarrollar masa muscular.
- Si pasan más de 2 horas desde que se cena hasta que nos vamos a dormir, hay que tomar un tentempié para mantener los niveles de glucosa e insulina constantes en sangre.
- Beber dos litros de agua
- Deporte. Mínimo andar 1 hora / día

## Lista de compra

Frutas: Manzanas, kiwis, fresas, cerezas, naranjas, mandarinas, piña, melón, sandía, peras, uvas

## Verduras:

Coliflor, brécol, lechuga, tomates, espárragos, pimientos, setas

## Carne y pescado:

Pechuga de pavo fiambre, Pechugas de pollo natural, Latas de atún, latas de sardinas, latas de caballa, latas de berberechos, latas de mejillones, latas de anchoas, ternera, Mero, Salmón (o salmón ahumado), bacalao, calamar, sepia, gambas, langostinos, lenguado, lubina, merluza, pulpo, sardinas, truchas.

## Otros:

Leche semidesnatada, yogures sojasun, yogures activia, pan de molde integral Bimbo, consomé de verduras Alvalle, Queso semicurado, queso fresco Burgo de Arias 0%, huevos, agua, almendras, nueces de macadamia, aceite de oliva.