

DIA 1

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatada con una cucharada pequeña de miel.
Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate, con queso fresco desnatado.
Salpimentar y echar orégano

MEDIA MAÑANA: Un yogur desnatado con un puñado de cereales integrales.

COMIDA: Crema de calabacín

Filete de ternera 120g a la plancha (usar una cucharada de postre de aceite de oliva)
Pan integral una rebanada

Una fruta pequeña

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel

CENA: Tortilla de patata light

Una fruta mediana

CREMA DE CALABACÍN

Medio calabacín mediano, una patata pequeña, media cebolla. Se cuece todo a la olla presión con un poco de agua y sal. Cuando suba dejar dos minutos, retirar del fuego y cuando se pueda abrir la olla, quitar parte del líquido, añadir un quesito light y triturar.

TORTILLA DE PATATA LIGHT

Hacer al microondas una patata pequeña que hemos lavado con su piel y pinchado con el tenedor, dejar de tres a cinco minutos según la potencia del aparato.

La pelamos y la mezclamos con dos huevos batidos. Hacemos la tortilla con una cucharada pequeña de aceite de oliva.

DIA 2

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Una rebanada de pan integral con una cucharada de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón york.

COMIDA: Ensalada verde (podemos usar lechuga, endivias, rúcula y cebolleta).

Aliñamos con vinagre y sal.

Atún a la plancha que podemos sazonar con sal y pimienta negra, usar una cucharada de postre de aceite de oliva. (se puede sustituir por cualquier otro pescado azul)

Una fruta mediana

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel

CENA: Ensalada de patata

Yogur desnatado

ENSALADA DE PATATA

Cocer durante media hora una patata pequeña, también podemos hacerla al microonda.

Mezclar la patata, con un huevo cocido al baño María (5 minutos) y un tomate mediano.

Aliñar con una cucharada de postre de aceite de oliva y sal. (se come templada)

DIA 3

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatada con una cucharada pequeña de miel.

Cuatro galletas María.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de pavo.

COMIDA: Pasta al ajillo

Lomo adobado 120g a la plancha, usar una cucharada pequeña de aceite de oliva.

Pera mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado

CENA: **Guisantes con jamón**

Una rebanada de pan integral

Una fruta pequeña

PASTA AL AJILLO

Usar un puñado de tallarines (60g) cocerlos con abundante agua y sal durante diez minutos.

Dorar un ajo en láminas y una cayena en una cucharada de postre de aceite, agregar la pasta escurrida.

GUISANTES CON JAMÓN

Pochamos media cebolleta en una cucharada de postre de aceite de oliva, añadimos una loncha de jamón serrano en trozos. Se rehoga media cucharada de harina y una vez dorada, añadimos un chorretón de vino blanco. Por último se incorpora una lata pequeña de guisantes sin su jugo.

DIA 4

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Una rebanada de pan integral con mermelada light (una cucharadita).

MEDIA MAÑANA: Una fruta y un yogur desnatado

COMIDA: **Arroz a la cubana**

Pechuga de pollo 120g a la plancha con una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una fruta

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

CENA: Ensalada de tomate aliñada con vinagre y sal.

Sepia a la plancha

Una rebana de pan integral

Fruta mediana

ARROZ A LA CUBANA

Cocemos una taza de café de arroz con agua y sal diez minutos.

Hacemos a la plancha un huevo con una cucharada de postre de aceite de oliva.

Y añadimos una cuchara sopera de salsa de tomate.

SALSA DE TOMATE

Poner a cocer en una olla una lata pequeña de tomate natural entero y media cebolla.

Con un poco de sal. Dejarlo media hora dando vueltas y tritular.

DIA 5

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel.

Una rebanada de pan integral con una loncha de pavo y una rodaja de tomate.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón serrano (quitar la grasa visible)

COMIDA: Acelgas con patatas; cocer una ración de acelgas (250g) con una patata pequeña con agua y sal. No usar aceite.

Una trucha pequeña a la plancha. (se puede sustituir por cualquier otro pescado).

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado

CENA: Ensalada de tomate y cebolleta aliñado con vinagre y sal.
Pechuga de pavo 120g a la plancha con una cucharada de aceite de oliva pequeña.
Una rebanada de pan integral
Fruta mediana

DIA 6

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel.
Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate y un poco de queso fresco desnatado.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de pavo.

COMIDA: **Garbanzos con verduras y atún.**

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel

CENA: **Gazpacho**

Un filete de pescado blanco 150g a la plancha con una cucharadita de postre de aceite de oliva

Un yogur desnatado

GARBANZOS CON VERDURAS Y ATÚN

Rehogamos medio puerro, media zanahoria y media cebolla picados en una cucharada de postre de aceite de oliva, añadimos tres tazas de postre de garbanzos cocidos. Y mezclamos con una lata pequeña de atún al natural.

GAZPACHO

Trituramos un tomate mediano, medio pimiento verde, media cebolleta y un cuarto de pepino con una rebanada pequeña de pan. Por último echamos sal y vinagre. Se puede hacer más líquido añadiendo un poco de agua.

DIA 7

DESAYUNO: **Macedonia de frutas**

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con jamón york

COMIDA: Coliflor cocida se puede aliñar con vinagre, pero no usar aceite.

Pollo guisado

Una rebanada de pan integral

Fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado

CENA: **Salpicón de Marisco**

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MACEDONIA DE FRUTAS

Se pica una fruta mediana (en verano fresas y en invierno melocotón), se añade un yogur desnatado natural, un puñado de cereales integrales y se mezcla.

POLLO GUISADAO

Un muslito de pollo, medio calabacín, medio tomate, medio pimiento verde, un ajo y media zanahoria.

Se salpimenta el pollo y se dora en una cucharada sopera de aceite de oliva, se retira y pochamos todas las verduras troceadas. A continuación se vuelve a incorporar el pollo se echa media lata de cerveza y se cuece cuarenta minutos.

SALPICÓN DE MARISCO

Se pica tres langostinos cocidos, media pata de pulpo cocido, media cebolleta y medio pimiento verde. Aliñar con sal, vinagre y una cucharada de postre de aceite de oliva.

DIA 8

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatada con una cucharada pequeña de miel.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate y un poco de queso fresco desnatado. (Se puede aliñar con orégano y pimienta negra).

COMIDA: Ensalada de lechuga y cebolleta aliñada con sal y vinagre

Lentejas con verduras

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

LENTAJAS CON VERDURAS

Se rehoga en una cucharada de postre de aceite de oliva, medio pimiento verde, una zanahoria pequeña y media cebolla picados, añadimos una taza de café de lentejas pardinas. Cubrir con caldo vegetal (cocer perejil, cebolla, puerro y zanahoria con agua con sal). Cocer cuarenta minutos.

MERIENDA: un yogur desnatado

CENA: Ensalada de tomate con cebolleta, aliñar con sal y vinagre.

Un lenguado a la plancha 150g, usando una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana.

DIA 9

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Una rebanada de pan integral con una cucharada de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Una fruta con un yogur desnatado

COMIDA: Cuatro puerros cocidos con agua y sal. Se pueden aliñar con vinagre.

Un filete de ternera 120g a la plancha con una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana.

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

CENA: Ensalada de endivias con anchoas. Usar dos endivias y media lata de anchoas en aceite, aliñar sólo con vinagre.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

DIA 10

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Una rebana de pan integral con una rodaja de tomate y un poco de queso fresco desnatado.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón serrano (quitar la grasa visible).

COMIDA: Ensalada de escarola, aliñada con sal, ajo y vinagre.

Macarrones con gambas

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado y una fruta pequeña

CENA: Judías verdes cocidas con una patata pequeña (sin utilizar aceite)

Un filete de pollo 120g a la plancha con una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MACARRONES CON GAMBAS

Se cuece un puñado y medio de macarrones con agua y sal diez minutos.

En una sartén se pone una cucharada de postre de aceite de oliva y se dora un ajo en láminas, añadimos 4 langostinos en trozos y la pasta escurrida.

DIA 11

DESAYUNO: **Macedonia de fruta**

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón york

COMIDA: **Alubias con verduras (invierno) Ensalada de alubias (verano)**

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

CENA: Un quesito fresco desnatado pequeño y dos lonchas de jamón york.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MACEDONIA DE FRUTAS

Se pica una fruta mediana (en verano fresas y en invierno melocotón), se añade un yogur desnatado natural, un puñado de cereales integrales y se mezcla.

ALUBIAS CON VERDURAS

Pochamos en una cucharada de postre de aceite de oliva media cebolla, un puerro, un trozo de apio, y una zanahoria pequeña. (Si necesita más caldo añadir agua en vez de aceite). Una vez estén hechas las verduras añadimos tres tazas de café de alubias blancas de bote (previamente las habremos lavado).

ENSALADA DE ALUBIAS

Lavamos tres tazas de café de alubias de bote y las mezclamos con un tomate pequeño picado, un cuarto de cebolleta, un pepinillo en vinagre picadito y una zanahoria rallada. Aliñar con vinagre.

DIA 12

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Cuatro galletas María

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de pavo.

COMIDA: Tres alcachofas cocidas

Una dorada al horno o la plancha, usar una cucharada pequeña de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado y una fruta pequeña

CENA: Una pechuga de pavo a la plancha 120g con tres pimientos del piquillo. Usar una cucharada de postre de aceite de oliva.

DIA 13

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Una rebanada de pan integral con una cucharada de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Un yogur desnatado con un puñado de cereales integrales.

COMIDA: **Guisantes con champiñones**

Solomillo de cerdo a la plancha 120g, salpimentado y usando una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una fruta mediana

MERIENDA: Una fruta mediana

CENA: huevos pasados por agua (cocer cinco minutos dos huevos, si no nos gustan, pueden ser cocidos, para ello los dejaremos diez minutos).

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

GUISANTES CON CHAMPIÑONES

En una sartén doramos un ajo laminado (una cucharada pequeña de aceite) y añadimos 4 champiñones laminados. Cuando este hecho, se agrega una lata pequeña de guisantes sin su jugo.

DIA 14

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada de postre de miel.

Cuatro galletas María

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón york.

COMIDA: Ensalada de tomate, aliñada con sal y vinagre

Paella

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado y una fruta pequeña.

CENA: Acelgas con una patata pequeña, cocer con agua con sal y no añadir aceite.

Un filete de pescado blanco 150g a la plancha, usar una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

PAELLA

En una sartén sofreímos (en una cucharada de postre de aceite) media cebolleta picada, un cuarto de pimiento verde, 6 judías verdes troceadas y medio bote pequeño de guisantes sin su caldo. Para ello tendremos que añadir un poco de caldo vegetal en vez de aceite. Añadimos una taza de café de arroz bomba. Removemos y añadimos todo a una paellera, añadimos dos tazas y media de café rellenas de caldo vegetal y metemos al horno veinte minutos a 200 grados.

DIA 15

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel.

Una rebanada de pan integral con una cucharadita de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate y un troza de queso fresco desnatado.

COMIDA: Ensalada de escarola, aliñada con ajo, sal y vinagre

Solomillo a la naranja

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado y una fruta pequeña

CENA: Un filete de ternera 120g a la plancha (usamos una cucharada de postre de aceite de oliva), retiramos la carne y añadimos tres champiñones laminados, cocinarlos con un poco de agua y acompañarlos de guarnición.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana.

SOLOMILLO A LA NARANJA

Se salpimienta dos trozos pequeños de solomillo de cerdo y se hacen a la plancha con una cucharada de postre de aceite de oliva. Se retiran a un plato, y ahí mismo pochamos media cebolleta, añadiendo agua en vez de aceite. Añadimos el zumo de una naranja con su pulpa y trituramos la salsa. Se pone la carne con la salsa en una fuente de pirex y se mete cinco minutos al horno a 200 grados.

DIA 16

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel.

Cuatro galletas María

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate y una loncha de jamón serrano (quitar la grasa visible).

COMIDA: **Garbanzos con verduras (invierno) y Ensalada de garbanzos (verano)**

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel

CENA: Un queso fresco desnatado pequeño con dos lonchas de pavo

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

GARBANZOS CON VERDURAS

Pochamos en una cucharada de postre de aceite de oliva media cebolla, un puerro, un trozo de apio, y una zanahoria pequeña. (Si necesita más caldo añadir agua en vez de aceite). Una vez estén hechas las verduras añadimos tres tazas de café de garbanzos de bote (previamente las habremos lavado).

ENSALADA DE GARBANZOS

Lavamos tres tazas de café de garbanzos de bote y las mezclamos con un tomate pequeño picado, un cuarto de cebolleta, un pepinillo en vinagre picadito y una zanahoria rallada. Cuatro langostinos cocidos troceados. Aliñar con vinagre.

DIA 17

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel.

Con una rebanada de pan integral y una cucharadita de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón york.

COMIDA: **Ensalada de espinacas**

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con un cucharada de postre de miel.

CENA: **Gazpacho**

Trucha a la plancha con una cucharada de postre de aceite de oliva

Fruta mediana

ENSALADA DE ESPINACAS

Cocemos un puñado de pasta en espiral con agua y sal (diez minutos). Escorremos y reservamos. Añadimos en un bol un cuarto de una bolsa de hojas de espinacas y cuatro champiñones crudos en cuadraditos. Hacemos a la plancha una pechuga de pollo 120g (con una cucharada de postre de aceite de oliva), mezclamos todo y aliñamos con sal y vinagre.

GAZPACHO

Trituramos un tomate mediano, medio pimiento verde, media cebolleta y un cuarto de pepino con una rebanada pequeña de pan. Por último echamos sal y vinagre. Se puede hacer más líquido añadiendo un poco de agua.

DIA 18

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada de postre de miel.

Con cuatro galletas María.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de pavo.

COMIDA: **Cus-cús con verduras**

Una fruta mediana

MERIENDA: Una rodaja de queso fresco desnatado con una cucharada de postre de miel.

CENA: Ensalada de lechuga con cebolleta, aliñar con sal y vinagre.

Lubina a la plancha, usando una cucharada de postre de aceite.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

CUS-CÚS CON VERDURAS

Hacemos un caldo de verduras (perejil, zanahoria y cebolla). Ponemos en un bol una taza de café de cus cus y cubrimos con el caldo, tapamos con un papel film y dejamos reposar cinco minutos. Por otro lado en una sartén con una cucharada de aceite de oliva sofreímos media cebolla, un cuarto de calabacín. A estas verduras le añadimos el cus cus y removemos.

DIA 19

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel.

Una rebanada de pan integral con una cucharadita de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate y una loncha de jamón serrano (quitar la grasa visible).

COMIDA: Tres puerros cocidos con agua y sal y aliñados con vinagre.

Sepia a la plancha con una cucharadita de aceite de oliva y ajitos.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado con una fruta pequeña

CENA: Ensalada de escarola, aliñada con ajo y vinagre

Tortilla de champiñones.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

DIA 20

DESAYUNO: **Macedonia de frutas**

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de pavo

COMIDA: **Tallarines con verduras y atún**

Una fruta mediana

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel

CENA: Media lata de espárragos al natural, aliñados con vinagre

Un filete de pescado blanco 150g a la plancha (usar una cucharada de postre de aceite de oliva)

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MACEDONIA DE FRUTAS

Se pica una fruta mediana (en verano fresas y en invierno melocotón), se añade un yogur desnatado natural, un puñado de cereales integrales y se mezcla.

TALLARINES CON VERDURAS Y ATÚN

Cocemos un puñado de tallarines 60g con agua y sal diez minutos. Escurrir y reservar.

En una cucharada de postre de aceite pochamos un cuarto de cebolleta picado, medio pimiento verde, un cuarto de calabacín y una zanahoria pequeña. Cuando este, añadimos una lata pequeña de atún al natural y la pasta. Se puede condimentar con orégano.

DIA 21

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel y cuatro galletas María.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón york.

COMIDA: Guisantes con champiñones

Un filete de cinta de lomo a la plancha (usar una cucharada de postre de aceite de oliva)

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: yogur desnatado con fruta pequeña

CENA: Ensalada de tomate con cebolleta, aliñada con sal y vinagre.

Una rodaja de rape 120g a la plancha, usar una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

GUISANTES CON CHAMPIÑONES

En una sartén doramos un ajo laminado (una cucharada pequeña de aceite) y añadimos 4 champiñones laminados. Cuando este hecho, se agrega una lata pequeña de guisantes sin su jugo.

DIA 22

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatada con una cucharada pequeña de miel.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate y un poco de queso fresco desnatado. (Se puede aliñar con orégano y pimienta negra).

COMIDA: **Crema de lentejas**

Filete de ternera a la plancha, con una cucharadita de aceite de oliva

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

CREMA DE LENTEJAS

Se rehoga en una cucharada de postre de aceite de oliva, media cebolleta, añadimos una taza de café de lentejas pardinas, añadimos dos clavos. Cubrir con caldo vegetal (cocer perejil, cebolla, puerro y zanahoria con agua con sal). Cocer cuarenta minutos. Retirar los clavos. Añadir medio vaso de leche desnatada, dar un hervor y triturar.

MERIENDA: un yogur desnatado

CENA: Ensalada de tomate con cebolleta, aliñar con sal y vinagre.

Un Igallo a la plancha 150g, usando una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana.

DIA 23

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Una rebanada de pan integral con una cucharada de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Una fruta con un yogur desnatado

COMIDA: Cuatro puerros cocidos con agua y sal. Se pueden aliñar con vinagre.

Un filete de pollo 120g a la plancha con una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana.

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

CENA: Ensalada de endivias con anchoas. Usar dos endivias y media lata de anchoas en aceite, aliñar sólo con vinagre.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

DIA 24

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate y un poco de queso fresco desnatado.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón serrano (quitar la grasa visible).

COMIDA: Ensalada de escarola, aliñada con sal, ajo y vinagre.

Macarrones con gambas

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado y una fruta pequeña

CENA: Judías verdes cocidas con una patata pequeña (sin utilizar aceite)

Dos filetes de lomo adobados 120g a la plancha con una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MACARRONES CON GAMBAS

Se cuece un puñado y medio de macarrones con agua y sal diez minutos.

En una sartén se pone una cucharada de postre de aceite de oliva y se dora un ajo en láminas, añadimos 4 langostinos en trozos y la pasta escurrida.

DIA 25

DESAYUNO: **Macedonia de fruta**

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón york

COMIDA: **Alubias con verduras (invierno) Ensalada de alubias (verano)**

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

CENA: Un quesito fresco desnatado pequeño y dos lonchas de jamón serrano. Quitar la grasa visible

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MACEDONIA DE FRUTAS

Se pica una fruta mediana (en verano fresas y en invierno melocotón), se añade un yogur desnatado natural, un puñado de cereales integrales y se mezcla.

ALUBIAS CON VERDURAS

Pochamos en una cucharada de postre de aceite de oliva media cebolla, un puerro, un trozo de apio, y una zanahoria pequeña. (Si necesita más caldo añadir agua en vez de aceite). Una vez estén hechas las verduras añadimos tres tazas de café de alubias blancas de bote (previamente las habremos lavado).

ENSALADA DE ALUBIAS

Lavamos tres tazas de café de alubias de bote y las mezclamos con un tomate pequeño picado, un cuarto de cebolleta, un pepinillo en vinagre picadito y una zanahoria rallada. Aliñar con vinagre.

DIA 26

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Cuatro galletas María

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de pavo.

COMIDA: Tres alcachofas cocidas

Una lubina al horno o la plancha, usar una cucharada pequeña de aceite de oliva.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado y una fruta pequeña

CENA: Una pechuga de pavo a la plancha 120g con tres pimientos del piquillo. Usar una cucharada de postre de aceite de oliva.

DIA 27

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada pequeña de miel.

Una rebanada de pan integral con una cucharada de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Un yogur desnatado con un puñado de cereales integrales.

COMIDA: **Guisantes con cebolla**

Solomillo de cerdo a la plancha 120g, salpimentado y usando una cucharada de postre de aceite de oliva.

Una fruta mediana

MERIENDA: Una fruta mediana

CENA: huevos pasados por agua (cocer cinco minutos dos huevos, si no nos gustan, pueden ser cocidos, para ello los dejaremos diez minutos).

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

GUISANTES CON CEBOLLA

En una sartén pochamos media cebolleta (una cucharada pequeña de aceite). Cuando este hecho, se agrega una lata pequeña de guisantes sin su jugo.

DIA 28

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel.

Con cuatro galletas María.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de jamón york.

COMIDA: Ensalada de espinacas

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un vaso de leche desnatado con un cucharada de postre de miel.

CENA: Gazpacho

Trucha a la plancha con una cucharada de postre de aceite de oliva

Fruta mediana

ENSALADA DE ESPINACAS

Cocemos un puñado de pasta en espiral con agua y sal (diez minutos). Escurremos y reservamos. Añadimos en un bol un cuarto de una bolsa de hojas de espinacas y cuatro champiñones crudos en cuadraditos. Hacemos a la plancha una pechuga de pollo 120g (con una cucharada de postre de aceite de oliva), mezclamos todo y aliñamos con sal y vinagre.

GAZPACHO

Trituramos un tomate mediano, medio pimiento verde, media cebolleta y un cuarto de pepino con una rebanada pequeña de pan. Por último echamos sal y vinagre. Se puede hacer más líquido añadiendo un poco de agua.

DIA 29

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharada de postre de miel.

Con una rebanada de pan integral una rodaja de tomate y una loncha de jamón serrano.

Quitar la grasa visible

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una loncha de pavo.

COMIDA: Cus-cús con verduras

Una fruta mediana

MERIENDA: Una rodaja de queso fresco desnatado con una cucharada de postre de miel.

CENA: Ensalada de lechuga con cebolleta, aliñar con sal y vinagre.

Lubina a la plancha, usando una cucharada de postre de aceite.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

CUS-CÚS CON VERDURAS

Hacemos un caldo de verduras (perejil, zanahoria y cebolla). Ponemos en un bol una taza de café de cus cus y cubrimos con el caldo, tapamos con un papel film y dejamos reposar cinco minutos. Por otro lado en una sartén con una cucharada de aceite de oliva sofreímos media cebolla, un cuarto de calabacín. A estas verduras le añadimos el cus cus y removemos.

DIA 30

DESAYUNO: Un vaso de leche desnatado con una cucharadita de miel.

Una rebanada de pan integral con una cucharadita de mermelada light.

MEDIA MAÑANA: Una rebanada de pan integral con una rodaja de tomate y un trozo de queso fresco.

COMIDA: Tres puerros cocidos con agua y sal y aliñados con vinagre.

Pulpo cocido aliñado con una cucharada de postre de aceite de oliva, sal y pimentón.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana

MERIENDA: Un yogur desnatado con una fruta pequeña

CENA: Ensalada de escarola, aliñada con ajo y vinagre

Tortilla de perejil.

Una rebanada de pan integral

Una fruta mediana