

## DIETA PONTE EN FORMA PARA EL VERANO SIN QUE LA SALUD SE RESIENTA

### 1.500kcal/día



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Comida 1</b> <b>20%</b> <b>300 kcal</b>	- Un zumo de naranja natural  1 Actimel  2 biscotes de pan integral con jamón dulce  1 café	Un zumo de mango  1 Actimel  2 biscotes de pan integral con margarina  1 café	Un zumo de pomelo  1 Actimel  Magdalenas integrales  1 café	Un zumo de naranja natural  1 Actimel  3 galletas integrales con mermelada  1 café	Un zumo de mango  1 Actimel  2 biscotes de pan integral con pavo y queso fresco  1 café	Un zumo de plátano y fresas  1 Actimel  2 biscotes con mantequilla y mermelada  1 café	Un zumo de naranja natural  1 Actimel  Magdalenas integrales  1 café
<b>Comida 2</b> <b>10%</b> <b>150 kcal</b>	1 o 2 piezas de fruta	1 o 2 piezas de fruta	1 o 2 piezas de fruta	1 o 2 piezas de fruta	1 o 2 piezas de fruta	1 o 2 piezas de fruta	1 o 2 piezas de fruta
<b>Comida 3</b> <b>15%</b> <b>225 kcal</b>	Minibocadillo de atún	Minibocadillo de pavo	Minibocadillo de jamón serrano	Minibocadillo de agucate y queso fresco	Minibocadillo de jamón dulce	Minibocadillo de atún	Minibocadillo de jamón serrano
<b>Comida 4</b> <b>25%</b> <b>375 kcal</b>	Ensalada de rúcula con pera y parmesano  Sepia plancha  Yogurt desnatado	Gazpacho Ensalada Variada  Hamburguesa ternera plancha  Yogurt desnatado	Ensalada verde con zanahoria, maíz y tomate  Lenguado plancha  Yogurt desnatado	Crema fría de espárragos Ensalada Crudités  Pollo a la plancha  Yogurt desnatado	Tabulé  Merluza papillote con cebolla  Yogurt desnatado	Mejillones al vapor  Pavo a la plancha con verduras  Yogurt desnatado	Ensalada de remolacha  Sardinas/ a la brasa  Yogurt desnatado
<b>Comida 5</b> <b>15%</b> <b>225 kcal</b>	Fruta o zumo 1 Actimel	Fruta o zumo 1 Actimel	Fruta o zumo 1 Actimel	Fruta o zumo 1 Actimel	Fruta o zumo 1 Actimel	Fruta o zumo 1 Actimel	Fruta o zumo 1 Actimel
<b>Comida 6</b> <b>15%</b> <b>225 kcal</b>	Verduras salteadas al wok  Pavo a la plancha  1 infusión	Ensalada de judías verdes  Lubina al horno  1 infusión	Ensalada de canónigos  Atún a la plancha  1 infusión	Brócoli al vapor  Parrillada de marisco  1 infusión	Verduras a la plancha  Solomillo plancha  1 infusión	Revuelto de setas y gambas  Dorada a la sal  1 infusión	Ensalada de espinacas  Ternera plancha  1 infusión