



# DIETA DE 8 SEMANAS

PROGRAMA TONIFICAR Y ADELGAZAR EN 8 SEMANAS



Marcos Camín  
**ENTRENADOR PERSONAL**

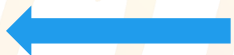
Con esta dieta conseguirás adelgazar, reducir esos kilos y marcar los músculos que el programa de entrenamiento ha conseguido tonificar!

## CONSIDERACIONES GENERALES

1. Cumple con todo lo que pone en la dieta cada día.
2. Sólo en ocasiones especiales puedes no hacer la dieta.
3. Si crees que hay excesiva variedad y no tienes tiempo para comprar todo, sustituye algunos alimentos por otros parecidos que ya tengas.
4. Cada comida debe caber toda completa en un solo plato.
5. Si tienes más hambre a pesar de cumplir la dieta, trata de comer algo adicional saludable.
6. Esta dieta está plateada para adelgazar de forma controlada y saludable, dando prioridad a una reeducación de hábitos activos y sanos para tratar de evitar las malas costumbres en la mesa. Es una dieta flexible.



@tu\_forma\_fit



**¡Sigue para más motivación,  
consejos y ejercicios diarios!**



## 5 NORMAS

### 1. ¿Cuánta cantidad poner si la dieta no lo especifica?

Cuando se indica por ejemplo "un plato de ensalada" se hace referencia a un plato que no rebose pero que tampoco quede escaso. El plato debe tener una cantidad normal de comida.

Cuando se indica por ejemplo "salmón al horno" la cantidad debe ser de 1-2 filetes según tu capacidad y con sentido común

### 3. ¿Qué debe prevalecer a la hora de medir cantidades?

Cuando en la dieta no se especifica la cantidad exacta ni con gramos ni con unidades, debes determinar las cantidades usando el sentido común. No elijas cantidades exageradamente grandes ni demasiado escasas. Decide con el sentido común y pensando siempre qué comería una persona media.

### 5. ¿Por qué en ocasiones no se indica la cantidad?

Porque es una dieta flexible de forma que puedas adecuártela a tus gustos y circunstancias. Está orientada a enseñarte a comer bien, saludable y variado. ¡No queremos una dieta que nos haga sufrir! Queremos que este estilo de alimentación se mantenga en el tiempo durante toda tu vida.

### 2. ¿Cómo cocinar la comida cuando la dieta no lo especifica?

Cuando no está especificado en la dieta la comida debe ser cocinada, al vapor, en cocción, a la plancha o al horno. De cualquier forma que no incluya añadir aceite, ni rebozados ni fritos.

### 4. ¿Cómo medir la comida?

Los alimentos de la comida, cena, etc... deben caber todos en un solo plato. Es decir, si se te indica pechuga, verduras y pan, todo ello debería caber en un solo plato. Es una forma de que te hagas la idea de la cantidad general de cada comida.



Lo ideal sería que tuvieras una báscula de cocina pequeña o algún instrumento que cumpla la misma función para cuando la dieta indica X gramos de alimento. Esta opción es la mejor para las 8 semanas de dieta.

En caso de no poder conseguirla tendrás que usar la siguiente tabla a modo orientativo, el sentido común, tu experiencia y tu intuición!

## El secreto para medir las porciones de tu dieta al alcance de tus manos



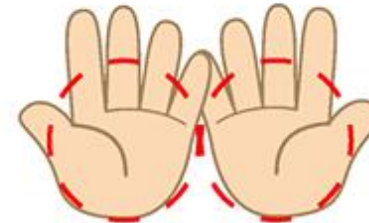
- Hortaliza
- Arroz
- Pasta cocida
- Frutas
- Pan.

Tamaño de un puño cerrado, 1 taza.



- 85g de Carne vacuna, aves o pescado.

Tamaño de la palma.



- Ensalada

Tamaño de dos manos abiertas, 2 tazas.



- 28g de Frutas secas y semillas

Equivalente a mano llena.



- 28g de queso

Equivalente a un pulgar.



- 1 cucharada margarina, manteca, aceite.

Equivalente a la punta del pulgar.



1ª Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Té verde y 60gr de pan integral con dos lonchas de embutido de pavo y tomate	Té verde y 60gr de pan integral con una tarrina de queso fresco y tomate	Dos yogures naturales con dos cucharadas de copos de avena y un kiwi	Té verde y 60gr de pan integral con dos lonchas de embutido de pavo y tomate	Té verde y 60gr de pan integral con una tarrina de queso fresco y tomate	Macedonia de frutas frescas con queso batido y nueces	Macedonia de frutas frescas con queso batido y nueces
<b>M.Mañana</b>	Una manzana y una infusión o té rojo	Dos kiwis	Un plátano y una infusión	Una pieza de fruta y una infusión o té	Dos kiwis	Té verde y dos lonchas de pavo	Té verde y dos lonchas de pavo
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pimientos asados</li> <li>- Dos lomos de merluza con una patata mediana al horno</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lentejas (70gr) con tomate, pepino y una lata de atún al natural</li> <li>-30gr de pan integral</li> <li>- Una mandarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli al vapor con una patata cocida</li> <li>- Tres filetes de pollo a la plancha</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de garbanzos (70gr) con tomate, cebolla, pimiento rojo, verde y dos huevos cocidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral (60gr) con verduras: pimiento, brócoli y calabacín</li> <li>- Dos filetes de pollo a la plancha con curry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de canónigos, zanahoria, pepino y arroz integral (40gr)</li> <li>- Un filete de ternera</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos (70gr) con gambas y champiñones</li> <li>- Un filete de pollo a la plancha</li> <li>- Dos kiwis</li> </ul>
<b>Merienda</b>	Un yogur natural con un puñado de nueces	Un yogur natural con dos cucharadas de copos de avena y arándanos	Dos biscotes de pan tostado integral con dos lonchas de pavo	Un yogur natural con un puñado de nueces	Un yogur natural con dos cucharadas de copos de avena y arándanos	Un plátano y una infusión	Un plátano y una infusión
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabacín</li> <li>- Revuelto de setas ( 1 huevo + 1 clara)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tres filetes de pollo a la plancha con espárragos y pimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dorada al horno con verduras: calabacín, pimiento, cebolla y tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcachofas con patata mediana y sepia a la plancha (150gr)</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpacho</li> <li>- Salmón al horno/plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espárragos a la plancha</li> <li>-Revuelto de gambas (1 huevo + 1 clara y 100gr de gambas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merluza al papillote con alcachofas y brócoli</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>

2ª Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Té verde y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate y pavo	Té verde y 60gr de pan integral con queso cottage y canela	Bol de leche semidesnatada con 40gr de avena y media taza de frambuesas	Té verde y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate y pavo	Té verde y 60gr de pan integral con queso cottage y canela	Bol de leche semidesnatada con 40gr de avena y media taza de frambuesas	Bol de leche semidesnatada con 40gr de avena y media taza de frambuesas
<b>M.Mañana</b>	Yogur natural y media taza de arándanos	Un plátano y 8 almendras	Dos biscotes de pan integral con pavo y una infusión	Yogur natural y media taza de arándanos	Un plátano y 8 almendras	Dos biscotes de pan integral con pavo y una infusión	Dos biscotes de pan integral con pavo y una infusión
<b>Comida</b>	-Wok de verduras, tallarines (60gr) y tiras de pollo (150gr) - Un kiwi	- Lentejas (60gr) con arroz integral (40gr) y tomates cherry - Dos filetes de pavo a la plancha	- Ensalada de espinacas con zanahoria, pepino, tomate, huevo cocido, queso fresco y una lata de atún al natural	- Arroz integral (60gr) con guisantes (100gr) - Dos lomos de merluza a la plancha - Una rodaja de sandía	- Ensalada de merluza (200gr) con espinacas, cebolleta, tomates cherry, zanahoria y manzana - 40 gr de pan integral	- Ensalada de lentejas con remolacha, pepino y cebolleta - Tortilla francesa (1 huevo + 2 claras)	- Arroz integral (60gr) con pimientos y gambas (100gr) - Dos huevos escalfados - Yogur natural
<b>Merienda</b>	Té rooibós con tres biscotes de pan integral con queso fresco	Yogur natural y media taza de frambuesas	Un plátano y un puñado de nueces (6-8)	Té rooibós con tres biscotes de pan integral con queso fresco	Yogur natural y media taza de arándanos	Macedonia de frutas con yogur y nueces	Macedonia de frutas con yogur y almendras
<b>Cena</b>	- Gazpacho - Bacalao (200gr) al microondas con gulas y champiñones	- Crema fría de pepino, aguacate y manzana verde - Lubina al horno (200gr)	- Puré de calabacín - Contramuslo de pollo al horno (200gr)	- Ensalada de canónigos con pavo a la plancha (150gr), frutos rojos y pepino	- Fajita de pollo con verduras - Una rodaja de sandía	- Gazpacho - Salteado de pollo (200gr) con alcachofas	- Atún a la plancha con ensalada y una patata asada - Una rodaja de sandía

3ª Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Té verde y 60gr de pan integral con dos lonchas de embutido de pavo y tomate	Té verde y 60gr de pan integral con una tarrina de queso fresco y tomate	Dos yogures naturales con dos cucharadas de copos de avena y un kiwi	Té verde y 60gr de pan integral con dos lonchas de embutido de pavo y tomate	Té verde y 60gr de pan integral con una tarrina de queso fresco y tomate	Macedonia de frutas frescas con queso batido y nueces	Macedonia de frutas frescas con queso batido y nueces
<b>M.Mañana</b>	Una manzana y una infusión o té rojo	Dos kiwis	Un plátano y una infusión	Una pieza de fruta y una infusión o té	Medio mango	Té verde y dos lonchas de pavo	Té verde y dos lonchas de pavo
<b>Comida</b>	- Tomates rellenos de queso fresco con eneldo y orégano - Dos filetes de pollo al limón - Macedonia de frutas	- Espaguetis (60gr) con gambas, perejil y ajo picado - Tortilla francesa (1 huevo + 1 clara) - Yogur natural	- Pisto de verduras con huevo escalfado - 40gr de pan integral - Una rodaja de sandía	- Ensalada de garbanzos con pimientos, pepino y dos latas de atún al natural - Dos kiwis	- Gazpacho - Filete de ternera con champiñones y setas - 40gr de pan integral - Yogur natural	- 2 fajitas de alubias (40gr) y pollo (150gr) con pimientos, cebolla, rúcula y queso cottage - Una rodaja de sandía	- Garbanzos (60gr) con verduras asadas: berenjena y calabacín y huevo cocido - Dos kiwis
<b>Merienda</b>	Un yogur natural con un puñado de nueces	Un yogur natural con media taza de arándanos	Dos biscotes de pan tostado integral con dos lonchas de pavo	Un yogur natural con un puñado de nueces	Un yogur natural con media taza de arándanos	Un plátano y una infusión	Un plátano y una infusión
<b>Cena</b>	- Merluza al papillote (200gr) con alcachofas y jamón serrano - Yogur natural	- Ensalada de canónigos con queso fresco - Solomillo de pavo al horno con orégano	- Dorada al horno (200gr) con gulas y calabacín asado - Yogur natural	- Ensalada de espinacas con tacos de pollo (150gr) y queso fresco - Una manzana	- Emperador a la plancha con guarnición de arroz integral (40gr) - Ensalada de canónigos y tomates cherry	- Brócoli al vapor con especias - Contramuslo de pollo al horno (180gr) - Yogur natural	- Ensalada de brotes con champiñones, alcachofas y espárragos - Pollo a la plancha (150gr)

4ª Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Té verde y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate y pavo	Té verde y 60gr de pan integral con queso cottage y canela	Bol de leche semidesnatada con 40gr de avena y media taza de frambuesas	Té verde y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate y pavo	Té verde y 60gr de pan integral con queso cottage y canela	Bol de leche semidesnatada con 40gr de avena y media taza de frambuesas	Bol de leche semidesnatada con 40gr de avena y media taza de frambuesas
<b>M.Mañana</b>	Yogur natural y dos rodajas de sandía	4 albaricoques y una infusión	Dos biscotes de pan integral con pavo y una infusión	Yogur natural y dos rodajas de sandía	4 albaricoques y una infusión	Dos biscotes de pan integral con pavo y una infusión	Dos biscotes de pan integral con pavo y una infusión
<b>Comida</b>	- Ensalada de arroz integral (60gr) con remolacha, zanahoria, pepino y tortilla francesa (1 huevo + 1 clara) - Dos ciruelas	- Ensalada de espinacas y canónigos, tacos de pavo, queso fresco, una lata de atún natural, maíz dulce, tomate y cebolleta	- Revuelto (2 de huevos) de brócoli y calabacín - Dos filetes de pollo a la plancha - 40 gr de pan integral - Yogur natural	- Ensalada de garbanzos con pepino, tomates cherry y dos huevos cocidos - 50gr de pan integral - Dos kiwis	- Crema fría de manzana, pepino y aguacate - Pollo al horno (200gr) - Yogur natural	- Garbanzos (60gr) con espinacas y bacalao (150gr) - Dos kiwis	- Ensalada de lentejas (60gr) con remolacha, pepino y cebolleta - Tortilla francesa (1 huevo + 2 claras)
<b>Merienda</b>	Fajita de jamón cocido con canónigos y queso cottage	Yogur natural y media taza de frambuesas y nueces	Un plátano y un puñado de nueces ( 6-8)	Té rooibós con tres biscotes de pan integral con queso fresco	Yogur natural y media taza de arándanos	Macedonia de frutas con yogur y nueces	Macedonia de frutas con yogur y almendras
<b>Cena</b>	- Sepia a la plancha (150gr) con verduras - 40gr de pan integral	- Puré de calabaza - Dos filetes de pollo a la plancha con orégano y albahaca	- Ensalada de pimientos - Filete de emperador a la plancha	- Gazpacho - Salmón al horno/plancha - Yogur natural	- Lubina al horno (200gr) con alcachofas - Una rodaja de piña	- Ensalada de calabaza, espinacas, semillas de sésamo y pollo fileteado (200gr)	- Tres filetes de pollo a la plancha con espárragos y pimienta

5ª Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Té roiboós y 60gr de pan integral con una tarrina de queso fresco y tomate	Un vaso de leche semidesnatada con 60 gr de pan integral, dos lonchas de pavo y tomate	Batido de queso batido (100gr) con 40gr de avena, canela y 8 frambuesas	Té roiboós y 60gr de pan integral con una tarrina de queso fresco y canela	Un vaso de leche semidesnatada con 60 gr de pan integral, dos lonchas de pavo y tomate	Batido de queso batido (100gr) con 40gr de avena, canela y 8 frambuesas	Batido de queso batido (100gr) con 40gr de avena, canela y 8 frambuesas
<b>M.Mañana</b>	4 albaricoques y 6 avellanas	Dos rodajas de sandía y dos nueces	Un plátano y 6 avellanas	Una manzana y 8 almendras	Dos rodajas de sandía y dos nueces	Un plátano y 6 avellanas	Una manzana y 8 almendras
<b>Comida</b>	- Calabacín salteado con sésamo - Lenguado (200gr) y patata al horno - Yogur natural	- Garbanzos con coliflor, cebolla y patata pequeña - Dos kiwis	- Judías verdes con patata cocida - Merluza al horno (200gr) - Yogur natural	- Ensalada de lentejas (60gr) con una lata de atún al natural - 30 gr de pan integral - Un kiwi	- Wok de tallarines (60gr) con gambas (100gr) y alcachofas (100gr)	- Ensalada de canónigos con arroz integral (40gr), zanahoria y tomate - Dos filetes de pavo a la plancha - Un yogur natural	- Garbanzos (60gr) con bacalao (100gr) y espinacas
<b>Merienda</b>	4 tortitas de maíz, infusión y una manzana	Queso fresco batido con 40gr de avena y arándanos	Infusión y tosta de pan integral (40gr) con dos lonchas de pavo	Queso fresco batido con 40gr de avena y arándanos	Infusión y tosta de pan integral (40gr) con dos lonchas de pavo	4 tortitas de maíz, infusión y una manzana	4 tortitas de maíz, infusión y 4 albaricoques
<b>Cena</b>	- Setas y pollo a la plancha (150gr) con ajo - 40gr de arroz integral con zanahoria - Yogur natural	- Revuelto de espárragos, ajos tiernos y un huevo - 60gr de pan integral - Yogur natural	- Ensalada de brotes tiernos con jamón cocido, queso fresco y nueces - 2 biscotes de pan integral	- Salteado de verduras con brócoli y salsa de soja - Huevo escalfado	- Sepia a la plancha con guisantes y queso fresco (50gr) - 60 gr de pan integral	- Menestra de verduras - Dorada al horno - Una rodaja de piña natural	- Merluza al papillote (200gr) con espárragos trigueros - 40gr de pan integral



6ª Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Un vaso de leche semidesnatada y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate	Té verde y 60gr de pan integral con dos lonchas de embutido de pavo y tomate	Un vaso de leche semidesnatada y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate	Té verde y 60gr de pan integral con dos lonchas de embutido de pavo y tomate	Un vaso de leche semidesnatada y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate	Macedonia de frutas frescas con queso batido y nueces	Macedonia de frutas frescas con queso batido y nueces
<b>M.Mañana</b>	Una manzana y una infusión	4 albaricoques y una infusión	Una manzana y una infusión	4 albaricoques y una infusión	Una manzana y una infusión	Té verde y dos lonchas de pavo	Té verde y dos lonchas de pavo
<b>Comida</b>	- 40gr de arroz integral  - Bonito con tomate y pimientos - Yogur natural	- Pasta integral (60gr) con setas, champiñón y salsa de soja con cacahuetes no tostados (un puñado) - Yogur natural	- Espinacas con ajo - Dos filetes de pollo a la plancha con sésamo y orégano - Una rodaja de sandía	- Ensalada de lechuga o brotes tiernos, pimientos, cebolla, quinoa (60gr) y salmón ahumado (80gr) - Yogur natural	- Arroz integral (60gr) con judías verdes y guisantes - Huevo escalfado - Una rodaja de sandía	- Coliflor aliñada con garbanzos (60gr) y huevo duro - Yogur natural	- Ensalada de alubias (60gr) con pimientos, queso fresco y almendras - Una infusión
<b>Merienda</b>	Tarrina de queso fresco con mango, 40 gr de avena y dos nueces	Infusión y Ffajita de jamón cocido con canónigos y queso cottage	Tarrina de queso fresco con mango, 40 gr de avena y dos nueces	Infusión y fajita de jamón cocido con canónigos y queso cottage	Tarrina de queso fresco con mango, 40 gr de avena y dos nueces	Macedonia de frutas con avellanas	Macedonia de frutas con yogur natural
<b>Cena</b>	- Contramuslo de pollo con espárragos trigueros, pimiento y berenjena - Dos biscotes de pan integral	- Sepia a la plancha (150gr) con gambas (100gr) y aliño de aceite con ajo picado - Dos biscotes de pan integral	- Ensalada de calabacín con espinacas, arroz integral (40gr) y champiñones - Caballa al horno - Yogur natural	- Puré de calabaza - Pavo a la plancha (150gr) - Una rodaja de piña	- Ensalada de canónigos y rúcula con cebolleta, zanahoria, maíz y aguacate - Lubina al horno (200gr)	- Gazpacho - Merluza al papillote con cama de cebolla - Una rodaja de sandía	- Hamburguesa de ternera con tomate, espinacas y hummus con zanahoria - Yogur natural

7ª Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Batido de frutos del bosque: arándanos, moras y frambuesas + leche semidesnatada y 40 gr de avena	Batido tropical: fresas, piña, mango, una tarrina pequeña de queso fresco batido y nueces (4)	Batido de frutos del bosque: arándanos, moras y frambuesas + leche semidesnatada y 40 gr de avena	Batido tropical: fresas, piña, mango, una tarrina pequeña de queso fresco batido y nueces (4)	Batido de frutos del bosque: arándanos, moras y frambuesas + leche semidesnatada y 40 gr de avena	Té verde y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate y pavo	Té verde y 60gr de pan integral con un cuarto de aguacate y pavo
<b>M.Mañana</b>	Dos biscotes de pan tostado con pavo (3-4 lonchas) y una infusión	Infusión y una manzana	Dos biscotes de pan tostado con pavo (3-4 lonchas) y una infusión	Infusión y un melocotón	Dos biscotes de pan tostado con pavo (3-4 lonchas) y una infusión	Medio mango y una infusión	Medio mango y una infusión
<b>Comida</b>	- Espinacas salteadas con ajos tiernos y patata mediana - Un filete de ternera	- Salteado de pollo (150gr) con verduras (calabacín, cebolla y pimiento) y quinoa (60gr) - Yogur natural	- Crema de guisantes con hierbabuena - Dos filetes de pollo a la plancha	- Quinoa (60gr) con brócoli - Una rodaja de salmón a la plancha - Yogur natural	- Calamares salteados con pimientos y ajo - Arroz integral (40gr) - Una rodaja de piña	- Gazpacho - Lenguado al papillote (200gr) - 40gr de pan integral	- Ensalada de rúcula, naranja, cebolla y un puñado de pasas - Un filete de ternera - Infusión
<b>Merienda</b>	Infusión y yogur natural	Un biscote de pan tostado con dos lonchas de jamón cocido	Infusión y yogur natural	Un biscote de pan tostado con dos lonchas de jamón cocido	Infusión y yogur natural	Tarrina pequeña de queso batido con un puñado de almendras	Tarrina pequeña de queso batido con un puñado de almendras
<b>Cena</b>	- Ensalada de guisantes con pepino,	- Ensalada de espinacas con zanahoria, pepino, tomate,	- Merluza (200gr) con gulas y puerros	- Ensalada de rúcula y canónigos con tiras de pavo a la	- Menestra de verduras con dos huevos escalfados	- Ensalada variada de col lombarda,	- Crema de guisantes con hierbabuena

pimiento verde y huevo cocido - Una rodaja de piña	huevo cocido, queso fresco y una lata de atún al natural	- Dos biscotes de pan integral - Una rodaja de piña natural	plancha (150gr) y tomates cherry	- Yogur natural	cebolla, apio y manzana - Dos filetes de pavo a la plancha - Un kiwi	- Trucha a la plancha
---	---	--	-------------------------------------	-----------------	---	--------------------------

8ª Semana	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Té verde y 60gr de pan integral con dos lonchas de embutido de pavo y tomate	Té verde y 60gr de pan integral con una tarrina de queso fresco y tomate	Dos yogures naturales con dos cucharadas de copos de avena y un kiwi	Té verde y 60gr de pan integral con dos lonchas de embutido de pavo y tomate	Té verde y 60gr de pan integral con una tarrina de queso fresco y tomate	Macedonia de frutas frescas con queso batido y nueces	Macedonia de frutas frescas con queso batido y nueces
<b>M.Mañana</b>	Una manzana y una infusión	Dos kiwis	Un plátano y una infusión	Una pieza de fruta y una infusión	Medio mango	Té verde y dos lonchas de pavo	Té verde y dos lonchas de pavo
<b>Comida</b>	- Menestra de verduras y patata cocida - Caballa al horno - Yogur natural	Garbanzos (60gr) con calabaza y gambas (100gr) - Yogur natural	Pollo al curry (150gr) con arroz integral (40gr) y pimientos - Dos kiwis	- Salteado de quinoa (40gr) con verduras, con pollo (150gr) y salsa de soja - Yogur natural	- Puré de calabaza - Dorada al horno (200gr) - Dos ciruelas	- Ensalada de lentejas (70gr) con tomate, pepino y una lata de atún al natural -30gr de pan integral - Una mandarina	- Dos fajitas de pollo (150gr) con verduras y alubias (40gr) - Una rodaja de sandía
<b>Merienda</b>	Tres ciruelas y dos galletas de avena	4 tortitas de maíz y un melocotón	Yogur natural y una cucharada de	Tres ciruelas y dos galletas de avena	4 tortitas de maíz y un melocotón	Tres ciruelas y dos galletas de avena (sin	Yogur natural y una cucharada

	(sin azúcares añadidos)	copos de avena con canela	de (sin azúcares añadidos)	azúcares añadidos)	de copos de avena con canela		
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lubina al horno con calabacín asado</li> <li>- 60gr de pan integral</li> <li>- Una rodaja de sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortilla de setas (1 huevo + 1 clara)</li> <li>- Arroz integral (40gr) con zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merluza al horno con cama de cebolla y eneldo</li> <li>- 60gr de pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortilla de alcachofas ( 1 huevo + 1 clara)</li> <li>- Arroz integral (40gr) con ajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de rúcula con queso fresco y jamón cocido</li> <li>- 40gr de pan integral</li> <li>- Una manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de espinacas con tacos de pollo (150gr) y queso fresco</li> <li>- Una manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de rúcula con col lombarda y tomatitos cherry</li> <li>- Solomillo de pavo al horno</li> <li>- Una rodaja de piña</li> </ul>

