

Dieta Semanal para Adelgazar 3 Kilos

| Día | Desayuno | Comida | Cena |
|-----------|--|---|--|
| Lunes | Huevos revueltos con tostada de pan integral + 1 pieza de fruta de temporada + café o té sin azúcar. | Endibias rellenas de queso crema y nueces + hamburguesa de pollo + 1 pieza de fruta de temporada. | Espárragos a la plancha + sardinas a la plancha + 1 yogur. |
| Martes | Copos de avena cocidos en leche con canela, frutos del bosque y anacardos + café o té sin azúcar. | Ensalada de lentejas con tomate, zanahoria, betabel y queso feta + 1 pieza de fruta de temporada. | Menestra de verduras sin papa + lenguado a la plancha + 1 onza de chocolate negro. |
| Miércoles | Una rebanada de pan integral con aguacate y tomate + 1 pieza de fruta de temporada + café o té sin azúcar. | Espárragos con huevo picado + salmón en papillote con verduras + 1 pieza de fruta de temporada. | Crema de calabacín + filetes de pavo con mostaza + 1 yogur. |
| Jueves | Tostada con mantequilla de cacahuete y rodajas de kiwi + café o té sin azúcar. | Ensalada variada + merluza al horno con cebolla y tomate + 1 pieza de fruta + 1 puñado de frutos secos. | Tortilla paisana con verduras + 1 yogur + 1 onza de chocolate negro. |
| Viernes | Rebanada de pan integral con tomate y queso mozzarella + 1 pieza de fruta + café o té sin azúcar. | 1 vaso de gazpacho + hummus con crudités + 1 pieza de fruta. | Coliflor asada al horno + bacaladilla al horno con limón, ajo y perejil + 1 yogur. |
| Sábado | Yogur griego con granola sin azúcar, almendras y rodajas de kiwi + café o té sin azúcar. | Verduras asadas al horno + redondo de ternera al horno con limón y romero + 1 pieza de fruta. | Berberechos al vapor + ensaladilla rusa con atún + 1 yogur. |
| Domingo | Crepa con yogur griego batido, plátano, pistaches y arándanos + café o té sin azúcar. | Ensalada hortelana + paella de mariscos + 1 pieza de fruta + 1 onza de chocolate negro. | Crema de poro + huevos rellenos de atún + 1 yogur. |

Fuente: Revista Clara – Dra. M^ª Isabel Beltrán Margarit
https://www.clara.es/bienestar/dieta/dieta-semanal-adelgazar_25494

Descargado de MatchaSuriMX.com
<https://www.matchasurimx.com/alimentos-para-bajar-de-peso/>