

Dieta equilibrada

de 1.200 Kcal



DESAYUNO (230 Kcal) *puedes añadir café o té*

- 250ml leche semi-desnatada / zumo de naranja
- 30g Muesli / Sticks de salvado de trigo *o bien* tostada de pan + 20g guacamole + 2 lonchas de pavo

ALMUERZO (50-100 Kcal) *puedes añadir café o té*

- 1 kiwi / 1 manzana / 1 naranja / 1 mandarina / 1 pera

COMIDA (430 kcal) *aceite en spray / soja / ajo en polvo*

- 30g arroz blanco / 30g pasta / 120g patata hervida
- 50g lentejas / garbanzos / judía blanca
- 75g atún en lata escurrido / 100g pollo/pavo/ternera
- 100g espinaca / tomate / pepino / setas / calabaza / cebolla *cualquier verdura pesada en crudo*

MERIENDA (70 Kcal)

- 125g yogurt desnatado *o bien* 8 unidades de almendras / avellanas / pistachos

CENA (400 Kcal) *aceite en spray / soja / ajo en polvo*

- 200g pescado blanco o calamar / 120g pechuga pollo / 2 huevos
- 200g patata cruda / 50g arroz crudo
- 100g zanahoria / calabacín / brócoli / pimiento / endibia / rábano *cualquier verdura pesada en crudo*

En la farmacia podemos ayudarte a cumplir la dieta y a potenciar su efectividad con complementos nutricionales:

- saciantes del apetito
- reductores de la absorción de grasas y carbohidratos
- drenantes para no retener líquidos
- quema-grasas que aumentan el consumo calórico
- sustitutivos de comidas