

Ejemplo de dieta saludable tipo semanal · Alimentación saludable

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Infusión o café Yogur natural, con cereales, fruta y frutos secos	Kiwi Infusión o café con leche Tostada con aguacate y nueces	Infusión o café Yogur natural, con cereales, fruta y frutos secos	Manzana Infusión o café con leche desnatada Tostada integral con hummus	Infusión o café Yogur natural, con cereales, fruta y frutos secos	Kiwi Infusión o café con leche desnatada tortitas de avena y plátano con miel	Infusión o café Yogur natural, con cereales, fruta y frutos secos
Tentempié 1	Bocadillo con tomate natural y jamón	Yogur con fruta y frutos secos	Bocadillo con salmón y aguacate	Yogur con fruta y frutos secos	Bocadillo de sardinitas o caballa	Yogur con fruta y frutos secos	Tostada con hummus
Tentempié 2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Comida	Cocido completo: Sopa Carne, garbanzos y verduras Pan Fruta: kiwi, naranja o frutos rojos	Ensalada de aguacate, tomate, manzana y hojas verdes Merluza al horno con patatas Pan y fruta.	Pasta con cebolla, berenjena, contramuslo de pollo y tomate Pan y fruta	Ensalada de tomate Lentejas con verduras y arroz Pan y fruta	Ensalada de hojas verdes, aguacate, naranja y remolacha Pescado azul al horno con patatas Pan y fruta	Ensalada mixta Arroz caldoso de marisco o pescado Pan y fruta	Crema de zanahoria Asado de pollo con rodajas de tomate, calabacín y patata Pan y fruta
Merienda 1	Tostada con aguacate	Infusión o café con leche galletas de avena y plátano	Hummus con crudites	Tostada de atún con aguacate y manzana	Yogur con fresas	Tostada con tomate natural y queso fresco	Yogur con kiwi y pera
Merienda 2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Cena	Crema de calabaza Berenjenas a la parmesana	Champiñones al ajillo Tortilla de calabacín y queso	Menestra de verduras Trucha con jamón	Crema de calabacín y merluza con espárragos blancos, cebolla y ajo	Huevos al horno con espinacas, cebolla y tomate	Sopa de cebolla con pan Tortilla de espárragos	Parrillada de verduras y sepia a la plancha con patatas

Ejemplo de dieta saludable tipo semanal · Planificación para descenso de peso

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Infusión o café Yogur natural, 1 cucharada de avena, manzana y 4 nueces	Kiwi Infusión o café con leche 40 gr de pan integral con tomate y aceite	Infusión o café Yogur natural, 1 cucharada de avena, pera y 6 almendras	Manzana Infusión o café con leche desnatada 40 gr de pan integral con queso fresco	Infusión o café Yogur natural, 1 cucharada de avena, manzana y 4 nueces	Kiwi Infusión o café con leche desnatada 40 gr de pan integral con hummus	Infusión o café Yogur natural, 1 cucharada de avena, manzana y 4 nueces
Tentempié 1	40 gr de pan integral con atún o caballa	Naranja y 4 nueces	40 gr de pan integral con pavo y queso fresco	Plátano y 4 nueces	40 gramos de pan integral con 40gr de lomo	plátano y 4 nueces	Fresas
Tentempié 2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Comida	Cocido ligero: 40gr de garbanzos, 200 gr de verduras variadas y 100 gr de pollo 30 gr de pan integral	Arroz con pollo y verduras: 1/2 cebolla, 1 zanahoria, 1/2 calabacín, 50gr de arroz integral 30 gr de pan integral	Puré de calabacín (ración: 1 patata, 1/2 calabacín y 1/2 puerro) 100 gr de merluza a la plancha 30 gr de pan integral	Lentejas con verduras: 50gr de lentejas, 1 puñadito de arroz, 1/2 puerro, 1/2 cebolla, 1zanahoria, 1/2 calabacín y 100 gr de brócoli	Ensalada de hojas verdes (50gr), 1/2 aguacate, 1/2 manzana y zanahoria rallada Pollo asado (150 gr) 30 gr de pan integral	4 espárragos verdes con vinagreta 100 gr de pescado azul al horno con 2 patatas pequeñas o 1 mediana 30 gr de pan integral	150 gr de verduras a la parrilla 150 gr de conejo al horno 1 patata mediana al horno 30 gr de pan integral
Merienda 1	Macedonia de frutas: manzana y naranja	Yogur con manzana	Macedonia de frutas: kiwi y pera	Yogur con pera	Macedonia de frutas: fresas y naranja	Yogur con fresas	Naranja y frutos rojos
Merienda 2	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Cena	Puré de zanahoria (Ración: 1 puerro y 3 zanahorias) 100 gr de pavo a la plancha	100 gr de judías verdes rehogadas con ajo Tortilla francesa con pavo: 2 huevos medianos y 30 gr de pavo	100 gr de alcachofas con jamón y 100 gr de contramuslo de pollo a la plancha	Merluza con espárragos: 100 gr de merluza, 1/2 cebolla, 1/2 ajo y 4 espárragos blancos	100 gr de ensalada mixta Tortilla de calabacín: 1 huevo, 1/2 calabacín y 1/2 puerro	Champiñones al ajillo (100gr) y sepia a la plancha	100 gr de ensalada variada Trucha con jamón y champiñones