Dieta de 1800 kcal

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
OPCIÓN 1	CAFÉ CON LECHE DESNATADA 1 REBANADA PAN INTEGRAL + 1 LONCHA JAMÓN SERRANO + TOMATE + ACEITE FRUTA (1 PIEZA)	FRUTOS SECOS (PUÑADO PEQUEÑO) FRUTA (1 PIEZA)	QUINOA (TAZA Y MEDIA DE CAFÉ) + DOS FILETES DE PECHUGA DE POLLO + VERDURA + 5 GR ACEITE FRUTA O YOGUR DESNATADO	QUESO FRESCO BATIDO 1 UNIDAD DE 120GR + NUECES 4 UNIDADES	1 RODAJA Y MEDIA DE MERLUZA A LA PLANCHA + VERDURA AL GUSTO FRUTA (1 PIEZA) O YOGUR DESNATADO
OPCIÓN 2	CAFÉ CON LECHE DESNATADA 1 REBANADA PAN INTEGRAL + ½ AGUACATE + ½ TARRINA QUESO DE BURGOS	1 REBANADA PAN INTEGRAL + DOS LONCHAS DE PAVO + TOMATE FRUTA (1 PIEZA)	1 BOTE DE GUISANTE COCIDO (250GR) + 3 LONCHAS JAMÓN SERRANO + 1 HUEVO COCIDO + ACEITE 5GR FRUTA 1 PIEZA O YOGUR DESNATADO	FRUTA (1 PIEZA) TORTITAS DE ARROZ (2 UNIDADES)	2 FILETES Y MEDIO DE PECHUGA DE POLLO + ENSALADA FRUTA (1) O YOGUR DESNATADO
OPCIÓN 3	CAFÉ/INFUSIÓN QUESO FRESCO BATIDO 0% (1 UNIDAD DE 120GR) + AVENA (2 CUCHARADAS SOPERAS) + FRUTA + 4 NUECES	3 TORTITAS DE ARROZ + 3 LONCHAS DE PAVO + 1 PIEZA DE FRUTA	1 TAZA DE CAFÉ DE ARROZ INTEGRAL + 1 FILETE DE SALMÓN + VERDURAS + 5GR DE ACEITE FRUTA O YOGUR DESNATADO	FRUTA (1 PIEZA) + NUECES (4 UNIDADES)	1 HUEVO + 2 CLARAS + DOS LONCHAS DE PAVO + 1 LONCHA QUESO LIGHT + 5GR ACEITE + ENSALADA FRUTA O YOGUR DESNATADO

** 5 GRAMOS DE ACEITE DE OLIVA = 1 CUCHARADA DE POSTRE
** TAZA DE CAFÉ = TAZA PEQUEÑA DE CAFÉ (NO TAZAS GRANDES)