Dra. Del Barrio

Dieta de 1500 kcal

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
OPCIÓN 1	1 YOGUR DESNATADO CON 4 CUCHARADAS SOPERAS DE COPOS DE AVENA + 1 FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA + 1 YOGUR DESNATADO	45 GR DE ARROZ INTEGRAL EN CRUDO + 1 REBANADA DE SALMÓN + VERDURA + ACEITE	1 PIEZA DE FRUTA + MEDIA TARRINA DE QUESO DE BURGOS	PESCADO BLANCO 2 REBANADAS (150GR) + VERDURA + 2 REBANADAS PAN WASA YOGUR DESNATADO
OPCIÓN 2	CAFÉ CON MEDIO VASO DE LECHE SEMIDESNATADA + UNA REBANADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE	1 REBANADA DE PAN + MEDIA TARRINA DE QUESO DE BURGOS (PEQUEÑA)	60 GR DE LEGUMBRE EN CRUDO + VERDURAS + 30 GR DE JAMÓN SERRANO FRUTA	FRUTA (1 PIEZA) TORTITAS DE ARROZ (2 UNIDADES)	2 FILETES DE PECHUGA DE POLLO + VERDURA + 30 GR DE QUINOA YOGUR DESNATADO
OPCIÓN 3	CAFÉ/INFUSIÓN 1 REBANADA DE PAN INTEGRAL + 2 LONCHAS DE PAVO + TOMATE + 1 PIEZA DE FRUTA	2 TORTITAS DE ARROZ + 3 LONCHAS DE PAVO	1 CONTRAMUSLO DE POLLO + VERDURAS + 150 GR PATATA + ACEITE ONZA DE CHOCOLATE 85%	FRUTA (1 PIEZA) + NUECES (4 UNIDADES)	1 HUEVO + 2 CLARAS + DOS LONCHAS DE PAVO + 5GR ACEITE + ENSALADA YOGUR DESNATADO

** ACEITE DE OLIVA = 1 CUCHARADA DE POSTRE