

# Dieta Disociada: Menús

## Desayunos

Escoger una de las siguientes opciones, teniendo presente que además se podrá acompañar con un café con leche, té o infusión. La leche puede ser desnatada, vegetal o avena.

1. Tostadas integrales con aceite de oliva.
2. Pan de centeno con aceite de oliva.
3. Galletas de avena.
4. Yogur bífidus con cereales.
5. Muesli con leche o yogur.
6. Lomo embuchado, pechuga de pavo o jamón serrano.
7. Cereales con yogur desnatado.
8. Cereales con leche o yogur bífidus.
9. Churros caseros.

## Media mañana

Escoger una de éstas, sin mezclar. Es decir, si tomo una manzana y me quedo con hambre entonces como más manzanas pero no mezclo con otro tipo de fruta.

1. Yogur bífidus.
2. Yogur desnatado.
3. Fruta.
4. Infusión.
5. Zumo.
6. Helado.
7. Tortitas de arroz.
8. Melón con canela.
9. Manzana con canela.
10. Galletas integrales.

## Comidas

Escoger una de las opciones. En todas ellas se puede añadir un yogur bífidus y una infusión si se desea.

1. Tortilla de patatas / Ensalada.
2. Pechuga de pollo a la plancha / Ensalada.
3. Muslitos de pollo con cebolla y champiñones.
4. Estofado de pavo.
5. Pollo asado / Ensalada.
6. Filete de ternera a la plancha / Ensalada variada.
7. Filete de ternera a la plancha / Verduras a la plancha.
8. Filete de ternera con champiñones.
9. Carne roja a la plancha / Ensalada o verduras.
10. Albóndigas en salsa de verdura.
11. Espinacas con garbanzos.
12. Lentejas guisadas / Ensalada.
13. Espaguetis con hierbas aromáticas.
14. Espaguetis con verduras.
15. Pasta con setas y alcachofa.
16. [Cintas al ajillo con cantharellus](#).
17. [Champiñones rellenos de jamón y cebolleta](#)
18. Arroz con verduras.
19. Arroz con huevos fritos / Ensalada.

20. Paella de verduras.
21. Gazpacho disociado.
22. Lasaña de verduras.

## Meriendas

Mismas opciones que a media mañana. Conviene complementar una con otra, de forma que todos los días tomemos fruta al menos en una de ellas.

## Cenas

Escoger una de las siguientes opciones. En todas ellas se puede añadir un yogur bífidus y una infusión si se desea.

1. Espinacas rehogadas.
2. Pastel de verduras.
3. Coliflor en salsa de almendras.
4. Coliflor con huevos cocidos y sofrito de cebolla y pimentón.
5. Judías con huevos cocidos.
6. Huevos asesinos.
7. Tortilla de verduras.
8. Revuelto de tortilla con vegetales.
9. Revuelto de champiñones.
10. Revuelto de espinacas.
11. Merluza en salsa verde.
12. Filetes de merluza / Ensalada con salsa de yogur.
13. Pescado a la plancha / Ensalada.
14. Pescado a la plancha / Aliño de pimientos rojos.
15. Atún a la plancha / Ensalada.
16. Sepia a la plancha / Ensalada.
17. Pescado al horno con guarnición de verduras.
18. Sardinas en escabeche con verduras.
19. Tortilla de calabacín y cebolleta tierna.
20. [Lasaña de verduras sin pasta](#).
21. Sopa de tomate y albahaca / Ensalada de langostinos.
22. Mejillones al vapor y limón / Langostinos cocidos.
23. Salteado de setas, ajetes y gambas.
24. Crema de calabaza con gambas.

From:  
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:  
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:disociada:menu01>

Last update: **2024/04/08 19:50**

