

# Menús para controlar el peso

## Condiciones generales

Condiciones generales a seguir por personas que sigan algún tipo de dieta.

- **Bebida**
  - Beber de 2 a 3 litros de agua al día.
  - Bebidas permitidas: Infusión, café solo, Coca Cola Light, Nestea sin azúcar, Acuario naranja o limón sin azúcares...
- **Comida**
  - Comer 5 comidas al día (hasta 7) según necesidad, dejando 1 hora entre comidas y no pasando más de 4 horas entre una y otra.
  - Cocinar según gusto: Plancha, cocido, frito, horno... (aceite de oliva limpio).
  - Las ensaladas se aliñan con sal, vinagre y una cucharada de aceite.
  - La fruta del mediodía y de la tarde no deberá mezclarse con otras distintas. Si quedamos con hambre, repetir con la misma fruta.
- **Deporte:** 1 hora diaria.
  - Andar (lo más rápido posible... hay que sudar).
  - Bicicleta, natación, etc.
- **Control**
  - Un día libre a la semana.
  - Pesarse sólo la mañana libre y el primer día de la dieta.

## Desayuno

Se ofrecen diversas alternativas, para no hacer todos los días el mismo desayuno.

- **Alternativas bebidas**
  1. Café: solo, cortado, con leche desnatada.
  2. Infusión.
- **Alternativas acompañamiento**
  1. Acompañamiento 1: 1 o 2 rebanadas de pan de molde integral tostado solo o con aceite de oliva o margarina o queso filadelfia desnatado, o mermelada light.
  2. Acompañamiento 2: 3 o 4 galletas diet fibra (Gullón).
- **Suplemento** opcional:
  - Piña o zumo naranja.

## Mediodía

Se ofrecen diversas alternativas, para no tomar lo mismo todos los días a mediodía.

1. **Fruta**
  - Fruta: Naranjas, mandarinas, peras, manzanas, fresas, kiwis, piña natural o de bote en su jugo, sandía.
  - Sólo un tipo cada día.
  - No comer: plátanos, uvas e higos.
2. **Fiambre**
  - Jamón serrano o lomo.
  - Sólo un tipo cada día.
3. **Otros**
  - 1 barrita especial K.

## Merienda

Se ofrecen diversas alternativas, para no tomar la misma merienda todos los días.

1. Lacteos desnatados: 1 ó 2 yogures naturales desnatados, de sabores, bífidus...
2. Jamón York o pavo.
3. 1 kiwi o 1 manzana o 3 rodajas de piña.
4. Fruta o pavo o york o latas de atún al natural.

## Almuerzo

### Arroces

1. Paella de marisco (pescado si alergia) + ensalada de lechuga y tomate.
2. Arroz a la cubana + ensalada de lechuga y tomate.
3. Arroz con pollo, puede llevar verdura.

### Tortillas

1. Tortilla de patata + ensalada de lechuga y tomate.
2. Tortilla francesa + piña.

### Ensaladas

1. Ensalada con: lechuga, atún natural, tomate, espárragos, 2 huevos duros.

### Legumbres, verduras

1. Lentejas
  1. con verduras (no chorizo, no patata).
2. Judías
  1. blancas con tomate, cebolla y pepino.
3. Plato verduras
  1. + 1 pieza fruta
4. Puré
  1. verduras sin patata + 1 bol de frutas.

### Carnes

1. Pollo
  1. Consomé de pollo.
  2. Asado sin tomar la piel.
    1. + ensalada + tomate.
  3. A la plancha
    1. + alcachofas.
    2. + espinacas rehogadas.
    3. + espárragos blancos.
    4. + 1 o 2 tomates.
    5. + lechuga.
2. Hamburguesa
  1. De pollo
    1. + 1 tomate + 1 rebanada integral.
3. Filete
  1. de ternera.
    1. + 1 o 2 huevos a la plancha.
    2. + alcachofas.
4. Carne picada
  1. de pollo + calabacín plancha + 1 rodaja piña.
5. Fiambre
  1. Tomate + pepino + cebolla + 50 gr pavo 1 clara de huevo 1 rodaja de sandía

### Mar

1. Cualquier tipo de pescado blanco.
  1. + ensalada (lechuga... tomate... cebolla...)
  2. + alcachofas.

2. Salmón o emperador.
  1. + lechuga.
3. Merluza
  1. a la plancha + espárragos.
4. Bonito
  1. con tomate, cebolla y pimiento.
5. Bonito o atún plancha
  1. + puré calabacín (zanahoria, cebolla, calabacín) + 1 rodaja piña

### Sopas y consomés

1. Sopa verdura
  1. + 1 patata cocida + zanahoria rallada + 1 rodaja piña.
  2. + 50 gr arroz integral con guisantes + 1 rodaja piña.
2. Consomé
  1. + chuletas de cordero o huevos rellenos con atún y mahonesa casera (aceite, vinagre, huevo, sal).

### Pasta

1. Pasta integral (50 gr en seco)
  1. + tomate frito + 1 rodaja piña.
  2. rehogada con cebolla y champiñones + 1 rodaja piña.

### Otros

1. Yogures desnatados + piña.

## Cena

### Primeros suaves

1. Sopa de verduras.
2. Consomé (de pollo...)

### Carnes

1. Pollo a la plancha
  1. + 1 tomate.
  2. + 50 gr arroz integral + gelatina 00
  3. + remolacha + zanahoria + 1 rodaja piña
2. Carne picada (de pollo, ternera...)
  1. al ajillo + 1 huevo frito.
3. Filete ternera o hígado
  1. + 1 patata pequeña + gelatina 00

### Mar

1. Pescado blanco a la plancha (lenguado, panga, gallos, lubina, dorada, bacalao, merluza...)
  1. + cogollos alcachofa + gelatina 00
2. Sepia.
3. Marisco cocido.
4. Mejillones al vapor.
5. Calamares plancha
  1. + 50 gr arroz integral + 1 rodaja piña

### Verduras

1. Alcachofas
  1. + jamón.
2. Espárragos (de lata, a la plancha...)
  1. + pescado blanco.
  2. + 1 huevo duro + 1 kiwi.
  3. + pavo o pollo plancha

## Huevos

1. Revuelto
  1. de trigueros con gambas.
  2. de espinacas con gambas.
2. Tortilla
  1. de espinacas + 1 rodaja de piña o 1 kiwi
  2. francesa con atún natural, o gambas o carne picada...

## Ensaladas

1. Lechuga o canonigos + 1 tomate + cebolla + 50 gr pavo + 1 nuez

## Postres

1. Macedonia de fruta, sin plátano.

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

Permanent link:  
[https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:menus:dieta\\_peso](https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:menus:dieta_peso)

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

