

DIETA DOMINICA

DE LUNES A VIERNES

- MAÑANA:

- * Sobre las 7:00 - Zumo de limón con agua y a continuación zumo de naranja
- * Sobre las 8:00 - Un café con leche
- * Sobre las 9:30 - Una viena de pan con aceite y ajo + un colacao preparado (200 gr.) y/o un café con leche
- * Sobre las 14:30 ó 15:00 (según tipo de jornada) - Almuerzo mediterráneo

- TARDE:

- * Sobre las 18:30 ó 19:00 (después del deporte) - 5 ó 6 nueces o algo de fruta (según localización)

- NOCHE:

- * Solo agua

SÁBADO

- MAÑANA:

- * Sobre las 9:00 - Zumo de limón con agua y a continuación zumo de naranja
- * Sobre las 10:00 - Un café con leche y una viena de pan con queso fresco y meloja (o miel o mermelada)
- * Sobre las 11:00 (opcional) - Un café con leche
- * Sobre las 14:00 o 14:30 - Almuerzo mediterráneo

- TARDE:

- * Un café con leche o un colacao con galletas o magdalenas integrales

- NOCHE:

- * Cena libre (en la calle con los amigos), excepto en régimen exhaustivo (solo agua)

DOMINGO

- MAÑANA:

- * Sobre las 9:00 - Zumo de limón con agua y a continuación zumo de naranja
- * Sobre las 10:00 - Un tazón de leche con cereales, trocitos de chocolate negro y trocitos de dátiles
- * Sobre las 11:00 (opcional) - Un café con leche
- * Sobre las 14:00 o 14:30 - Almuerzo mediterráneo, algo especial

- TARDE:

- * Un café con leche o un colacao con galletas o magdalenas integrales

- NOCHE:

- * Una ensalada o dos huevos duros con aceite de oliva y sal, excepto en régimen exhaustivo (solo agua)