

DIETA DE LAS TRES SEMANAS

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZO	Espárragos blancos y pescado + yogur	Alcachofas y carne + yogur	Lechuga y pescado + yogur	Espárragos blancos y carne + yogur	Alcachofas y pescado + yogur	Lechuga y carne + yogur	Espárragos blancos y pescado + yogur
CENA	Puré de calabacín, cebolla y zanahoria + yogur	Puré de calabacín, cebolla y zanahoria + yogur	Puré de calabacín, cebolla y zanahoria + yogur	Puré de calabacín, cebolla y zanahoria + yogur	Puré de calabacín, cebolla y zanahoria + yogur	Puré de calabacín, cebolla y zanahoria + yogur	Puré de calabacín, cebolla y zanahoria + yogur

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZO	Tomate y pescado + yogur	Berenjena y carne + yogur	Lechuga y pescado + yogur	Espárragos blancos y carne + yogur	Tomate y pescado + yogur	Calabacín y carne + yogur	Coliflor y pescado + yogur
CENA	Berenjenas y huevos cocidos + yogur	Macedonia de frutas + yogur	Tomates con jamón cocido y queso fresco	Macedonia de frutas + yogur	Berenjenas y huevos cocidos + yogur	Macedonia de frutas + yogur	Tomates con jamón cocido y queso fresco

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZO	Lechuga y pescado + yogur	Alcachofas y carne + yogur	Lentejas con verduras + yogur	Berenjenas y pescado + yogur	Judías verdes con jamón + yogur	Tomate y pescado + yogur	Espinacas y pescado + yogur
CENA	Crema de calabacín + yogur	Espárragos y jamón cocido + yogur	Lechuga y tortilla francesa + yogur	Espárragos y jamón cocido + yogur	Crema de calabacín + yogur	Espárragos y jamón cocido + yogur	Lechuga y tortilla francesa + yogur