

DIETA PARA LA OBESIDAD

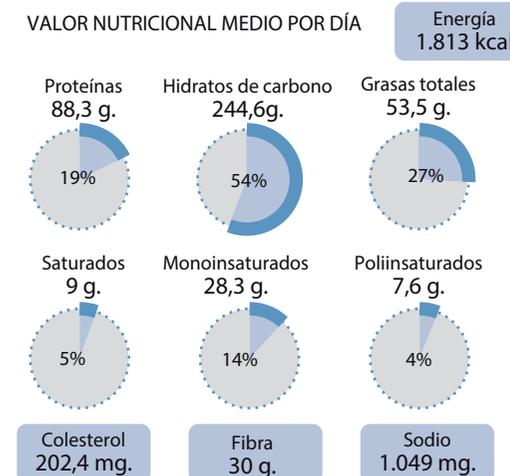
PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada con tomate. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes integrales. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María. Pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas.	Compota de manzana.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado con cereales.	Yogur líquido desnatado.	Yogur con frutas.	Yogur desnatado de frutas.
Comida	Ensalada templada de endibias y manzana. Pollo guisado con verduras. Pan. Fruta de temporada.	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento. Rape con tomate. Pan. Gelatina de frutas.	Coles de Bruselas al vapor. Merluza rellena. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de cogollos con atún. Pasta con alcachofas. Pan. Fruta de temporada.	Coliflor ajoarriero. Filete de ternera con guisantes. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de apio, nueces y uvas. Bacalao al horno con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Emperador encebollado. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. Barra de cereales.	Yogur líquido desnatado. 2 biscotes integrales.	Café o infusión con leche desnatada. Barra de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso fresco.	Café o infusión con leche desnatada. Barra de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes con queso fresco desnatado.
Cena	Judías verdes con patata. Lengado en papillote. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada con garbanzos. Revuelto de espinacas. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con borraja. Pavo con manzana. Pan. Fruta de temporada.	Setas al ajillo. Tortilla de calabacines. Pan. Brocheta de mango, papaya y fresas.	Ensalada de rúcula, tomate y pimientos. Merluza con vinagreta de champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Berenjenas rellenas. Conejo al ajillo. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de tomate, queso fresco desnatado y orégano. Brocheta de pollo Pan. Fruta de temporada.

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

 LÁCTEOS	120 g. de bacalao	40 g. de pasta	150 g. de espinacas	100 g. de apio
2,6 l. de leche desnatada	120 g. de lenguado	25 g. de arroz blanco	200 g. de coles de Bruselas	Ajos
5 yogures desnatados	150 g. de rape	3 barras de cereales	250 g. de coliflor	 FRUTAS
2 yogures líquidos desnatados	225 g. de merluza	3 galletas tipo María	125 g. de alcachofas	3 piezas diarias
150 g. de queso blanco desnatado	 AVES/CONEJO	3 cucharadas de harina	75 g. de champiñón	1 mango
40 g. queso de Burgos	100 g. de pechuga de pavo	90 g. de cereales de desayuno no azucarados	100 g. de borraja	1 papaya
1 loncha de queso blanco desnatado	250 g. de pechuga de pollo	 LEGUMBRES	70 g. de puerros	25 g. fresas
 CARNES	 HUEVOS (2)	60 g. de garbanzos	270 g. de pimientos	1 kiwi
125 g. de filete de ternera	 GRASAS	250 g. de judías verdes	320 g. de cebolla	1 racimo uvas
120 g. de conejo	aceite de oliva virgen	100 g. de guisantes (lata)	120 g. de lechuga	1 limón
 PESCADOS	 FARINÁCEOS	 VERDURAS Y HORTALIZAS	120 g. de cogollos	 FRUTOS SECOS
120 g. de emperador	60-90 g. de pan por día	125 g. de endibias	250 g. de berenjenas	15 g. de nueces
	6 panes tostados	200 g. de setas	450 g. de tomates	ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, guindilla, perejil, comino, pimienta y orégano
		140 g. de patatas	2 tomates cherry	OTROS: 50 cc de vino blanco y 1 hojas de gelatina.

Más información en webfec.com/dietas-obesidad Fecha de actualización: Septiembre 2018





DIETA PARA LA OBESIDAD

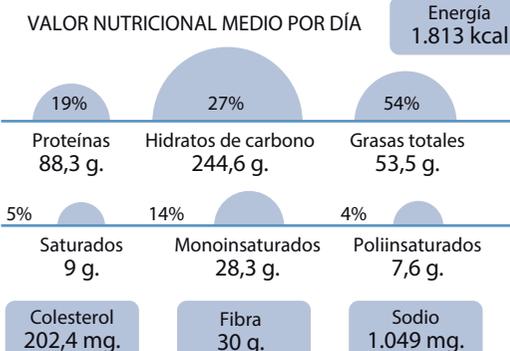
SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas integrales. 1 pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María. 1 pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas.	Yogur con frutas.	Yogur líquido. 3 galletas integrales.	Yogur desnatado de frutas.	Batido de yogur y frambuesas.	Yogur líquido desnatado.	Yogur desnatado de frutas.
Comida	Ensalada de la huerta. Redondo de ternera con patata asada. Pan. Fruta de temporada.	Espárragos blancos y verdes a la plancha. Dorada al horno con guisantes. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada verde. Pez espada a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de canónigos, tomates cherry y maíz. Merluza al papillote. Pan. Fruta de temporada.	Lombarda con pasas y manzanas. Solomillo de cerdo a la mostaza. Pan. Fruta de temporada.	Panaché de verduras. Calamares a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Pasta con champiñones. Lenguado al horno con pimiento. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.
Cena	Parrillada de verduras. Huevo estrellado con ajetes y habitas. Pan. Fruta de temporada.	Gazpacho andaluz. Pescadilla con champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con calabacín, pimiento rojo y berenjenas. Tortilla de atún. Pan. Fruta de temporada.	Verbena de verduras. Brochetas de pollo. Pan. Fruta de temporada.	Espinacas rehogadas. Boquerones a la plancha con tomate natural. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de judías y frutos secos. Pechuga de pavo a la plancha con limón. Pan. Fruta de temporada.	Brocheta vegetal. Conejo en salsa de tomate. Pan. Fruta de temporada.

LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

 LÁCTEOS	150 g. de pez espada 50 g. de atún 175 g. de merluza 125 g. de boquerones 150 g. de calamares 120 g. de lenguado	 FARINÁCEOS	 VERDURAS Y HORTALIZAS	25 g. de maíz 240 g. de calabacín 50 g. de alcachofa 150 g. de berenjena 80 g. de zanahoria
3 l. de leche desnatada 5 yogures desnatados 2 yogures líquidos 120 g. de queso blanco desnatado 20 g. de queso de Burgos	125 g. de lenguado	60-90 g. de pan por día 2 panes tostados (biscotes) 60 g. de pasta 50 g. de arroz blanco 2 barritas de cereales 12 galletas tipo María integ. 60 g. de cereales de desayuno no azucarados	100g. de patatas 5 g. de ajetes 200 g. de espinacas 200 g. de lombarda 150 g. de espárragos t. 100 g. de espárragos b. 220g. de champiñón 25 g. de puerros 100 g. de canónigos 50 g. de pepino 200 g. de pimiento 180 g. de cebolla 250 g. de lechuga 250 g. de tomate 60 g. de tomate cherry	ajos  FRUTAS 3 piezas diarias 5 g. de uvas pasas 1 manzana 1 limón 75 g. de frambuesas o fresas
 CARNES	 AVES/CONEJO	 LEGUMBRES	 FRUTOS SECOS	
120 g. de solomillo de cerdo 120 g. de redondo de ternera	125 g. de pechuga de pavo 125 g. de pechuga de pollo 120 g. de conejo	20 g. de judía roja 20 g. de judía blanca 85 g. de guisantes (lata) 60 g. de habas desgranadas	15 g. de nueces	ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, pimienta blanca, perejil y caldo de verdura
 PESCADOS	 HUEVOS (2)			
250 g. de pescadilla 150 g. de dorada	 GRASAS aceite de oliva virgen			

Más información en webfec.com/dietas-obesidad Fecha de actualización: Septiembre 2018



Revisado por:
Sara Sanz Rojo
Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.
Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.