



DIETA PARA EL SOBREPESO

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Tostada con queso desnatado y una pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales 1 pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado 1 pieza de fruta
Media mañana	Yogur desnatado de frutas	Batido de yogur y frambuesas	Yogur desnatado con cereales	Frutas al yogur	Yogur desnatado de frutas	1 barrita de cereales	Macedonia con zumo de naranja
Comida	Alcachofas al vapor Merluza rellena Pan (30 g) Brocheta de frutas variadas	Judías verdes con tomate Pollo a la pimienta Pan (30 g) Fruta de temporada	Berenjenas rellenas Sardina al horno con patatas Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de espinacas, zanahorias y nueces Conejo con champiñones Pan (30 g) Fruta de temporada	Menestra de verduras Filete de ternera Pan (30 g) Brocheta de naranja	Acelgas rehogadas Pechuga de pollo con ensalada mixta Pan (30 g) Piña rellena	Brocheta vegetal Fideuá con gambas Pan (30 g) Fruta de temporada
Merienda	2 biscotes integrales con queso desnatado	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Yogur desnatado 2 biscotes con queso desnatado	Yogur desnatado de frutas 3 galletas tipo María
Cena	Ensalada de garbanzos Revuelto de acelgas Pan (30 g) Fruta de temporada	Pisto de calabacín Filete de panga con ensalada mixta Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de remolacha y huevo duro Lentejas con verduras Pan (30 g) Fruta de temporada	Brócoli al vapor Merluza a la cazuela Pan (30 g) Fruta de temporada	Lombarda con manzana y queso fresco Lubina con verduras Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de la huerta Sepia con patatas Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Cinta de lomo de cerdo con arroz Pan (30 g) Fruta de temporada

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

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

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
10 yogures desnatados
120 g de queso blanco desnatado
20 g de queso fresco

CARNES

125 g de filete de ternera
150 g de cinta de lomo

AVES/CONEJO

125 g de pechuga de pollo
250 g de pollo en trozos
125g de conejo

PESCADOS

200 g de merluza
150 g de sardinas
100 g de panga
150 g de lubina

100 g de sepia
50 g de gambas

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

60-90 g de pan por día
12 panes tostados tipo biscote
60 g de arroz blanco
50 g de lentejas
40 g de garbanzos
1 barrita de cereales
12 galletas tipo María
80 g de cereales de desayuno no azucarados
50 g de fideuá (fideo cabellin nº 0)

VERDURAS Y HORTALIZAS

300 g de acelgas
200 g brócoli
200 g de menestra de verduras
75 g de ajetes
200 g de patatas
150g de espinacas
200 g de alcachofas
80 g de lombarda
150 g de judías verdes
200 g de champiñón
50 g de guisantes en lata
50 g de puerros
180 g de pimientos
150 g de cebollas
250 g de lechuga
300 g de tomates
250 g de calabacín
250 g de zanahorias
250 g de berenjenas

150 g de remolacha
15 g aceitunas negras

1 cucharada de tomate natural triturado
Ajo

FRUTOS SECOS

20 g de nueces

FRUTAS

3 piezas diarias (a elegir)
1 naranja
1 kiwi
1 pera
1 melocotón
2 manzanas
2 uvas
¼ piña
1 granada
350 g frambuesas o fresas

1 raja de melón

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Laurel
Perejil
Ajo en polvo
Comino (media cucharadita)
Pimienta
2 cucharadas de menta fresca.
Colorante
Perejil

ALCOHOL

2 cucharadas de vino de Oporto
1 vaso de vino blanco

Valor nutricional medio por día

Energía	1.800 kcal
Proteínas	73 g (16%)
Hidratos de carbono	245 g (54%)
Grasas totales	59 g (29%)
Saturados	9 g (5%)
Monosaturados	34 g (17%)
Poliinsaturados	9 g (5%)
Colesterol	302 mg
Fibra	23,2 g
Sodio	1.230 mg



DIETA PARA EL SOBREPESO

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate y una pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso blanco desnatado y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes integrales y una pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta
Media mañana	Yogur desnatado de frutas	Yogur desnatado de frutas	Yogur con fresas	Yogur desnatado de frutas	Yogur desnatado con cereales	Yogur con frutas	Yogur desnatado de frutas
Comida	Acelgas a la gallega Rape al horno con guisantes Pan (30 g) Manzana asada	Brócoli con almendras Lomo de cerdo con patatas asadas Pan (30 g) Fruta de temporada	Setas rehogadas Pollo al estragón Pan (30 g) Gazpacho de sandía	Espinacas rehogadas Brocheta de pollo Pan (30 g) Fruta de temporada	Gazpacho andaluz Redondo de ternera con verduras Pan (30 g) Granada con zumo de naranja	Verbena de verduras Pechuga de pollo con pimientos asados Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de canónigos y tomates cherry Mero al horno con patatas Pan (30 g) Fruta de temporada
Merienda	Café o infusión con leche desnatada Tostada con queso blanco desnatado	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes integrales	Café o infusión con leche desnatada 1 barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada con 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 1 barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María
Cena	Ensalada de atún al natural, lechuga y tomate. Garbanzos con lombarda Pan (30 g) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Calamares asados Pan (30 g) Macedonia de frutas	Ensalada de cogollos, surimi y manzana a la vinagreta Tortilla francesa Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de tomate con albahaca Pez espada con limón y perejil Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de zanahoria, tomate y remolacha Caballa a la plancha Pan (30 g) Fruta de temporada	Arroz con champiñones y espárragos verdes Lenguado a la plancha Pan (30 g) Fruta de temporada	Berenjenas asadas Espinacas con setas y pasta Pan (30 g) Fruta de temporada

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

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

LÁCTEOS
2,5 l de leche desnatada
7 yogures desnatados
40 g de queso blanco desnatado

CARNES
100 g de filete de ternera
100 g de lomo de cerdo

AVES/CONEJO
150 g de pollo
250 g de pechuga de pollo

PESCADOS
125 g de pez espada
150 g de caballa
150 g de mero
150 g de lenguado
150 g de rape

150 g de calamares
60 g de surimi o palitos de cangrejo
1 lata de atún al natural

HUEVOS
1 huevo

GRASAS
Aceite de oliva

FARINÁCEOS
60-90 g de pan por día
4 panes tostados tipo biscote
30 g en crudo o 90 g en cocido de pasta corta (macarrones, lazos, conchas) o larga (espaguetis, cintas, nidos)
85 g de arroz blanco

2 barritas de cereales
9 galletas tipo María
30 g de garbanzos
75 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS
280 g de patata
100 g de setas
300 g de espinaca
300 g de acelgas
150 g de brócoli
60 g de lombarda
100 g de espárragos verdes
200 g de champiñón
50 g de guisantes
50 g de puerros
200 g de pimiento
150 g de cebolla
150 g de lechuga

350 g de tomate
60 g de tomates cherry
80 g de canónigos
60 g de calabacín
150 g de berenjena
120 g de zanahoria
Ajos

FRUTAS
3 piezas diarias (a elegir)
1 manzana
1 limón
1 kiwi
1 granada
100 g de fresas
2 rodajas de sandía

FRUTOS SECOS
5 g de almendras

ESPECIAS/ADEREZOS
Estragón
Vinagre
Sal
Albahaca
Pimentón dulce
Ajo en polvo
Perejil

Valor nutricional medio por día

Energía	1.800 kcal
Proteínas	73 g (16%)
Hidratos de carbono	245 g (54%)
Grasas totales	59 g (29%)
Saturados	9 g (5%)
Monosaturados	34 g (17%)
Poliinsaturados	9 g (5%)
Colesterol	302 mg
Fibra	23,2 g
Sodio	1.230 mg