



Menús Dieta Proteica

Día 1 [_____]

- **Desayuno:** Café endulzado con stevia. Zumo natural de fruta e infusión frutal o verde. Tostada de pan integral con aceite. Dos rebanadas o lonchas de pavo.
- **Media mañana:** Dos piezas de fruta.
- **Comida:** Albóndigas con tomate con arroz integral.
- **Merienda:** Yogur desnatado.
- **Cena:** Salmón a la plancha con brócoli de aderezo. 200 gramos de pechuga de pollo sin piel. 1 taza de judías verdes. 300 ml de agua.

Día 2 [_____]

- **Desayuno:** Café con stevia. Zumo natural de fruta e infusión. Tazón de salvado de avena. Yogur desnatado.
- **Media mañana:** Queso fresco bajo en grasa.
- **Comida:** Filete de lenguado a la plancha con una patata cocida.
- **Merienda:** 80 gramos de nueces.
- **Cena:** Tortilla de dos claras de huevo (ojo, sin yema) con atún y una ensalada verde.

Toda la información sobre la DIETA PROTEICA:

<https://dietaguia.com/adelgazar/dieta-proteica-para-adelgazar/>

Día 3 [_____]

- **Desayuno:** Café con o sin stevia. Zumo natural de fruta e infusión. Tostada de pan integral con tomate.
- **Media mañana:** Dos rebanadas o lonchas de jamón de York y dos piezas de fruta a tu elección.
- **Comida:** Solomillo a la plancha y una ensalada.
- **Merienda:** Smoothie de frutas.
- **Cena:** Lubina a la plancha con salteado de verduras.

Día 4 [_____]

- **Desayuno:** Café con stevia. Zumo natural de fruta e infusión.
- **Mediodía:** Queso fresco 0% de grasa y 2 tortitas de arroz.
- **Comida:** Salpicón de marisco. Tortilla con dos claras de huevo y atún.
- **Merienda:** Gelatina de frutas.
- **Cena:** Hamburguesa de pollo a la plancha y una ensalada

Día 5 [_____]

- **Desayuno:** Café con stevia. Zumo natural de fruta e infusión. Tazón de salvado de avena.
- **Media mañana:** Yogur natural y 2 piezas de fruta a tu elección.
- **Comida:** Filete de pavo a la plancha y una ensalada.
- **Merienda:** 80 gramos de almendras sin tostar.
- **Cena:** Revuelto de claras de huevo con gambas y ajetes

Toda la información sobre la DIETA PROTEICA :

<https://dietaguia.com/adelgazar/dieta-proteica-para-adelgazar/>

Día 6 [_____]

- **Desayuno:** Café con stevia. Zumo natural de fruta e infusión. Mini bocadillo de pan integral con jamón ibérico.
- **Media mañana:** Queso fresco 0% en grasa.
- **Comida:** Brochetas de pollo y una ensalada de tomate.
- **Merienda:** Smoothie de frutas. }
- **Cena:** Libre o bien, puedes repetir una cena de los días anteriores.

Día 7 [_____]

- **Desayuno:** Café con stevia. Zumo natural de fruta e infusión.
- **Media mañana:** 2 piezas de fruta.
- **Comida:** Tortilla con dos claras de huevo y atún o filete de ternera a la plancha con menestra.
- **Merienda:** Gelatina de frutas.
- **Cena:** Mejillones al vapor + verduras a la plancha.

Dieta GUÍA



Toda la información sobre la DIETA PROTEICA :

<https://dietaguia.com/adelgazar/dieta-proteica-para-adelgazar/>