

Dieta GUÍA



Menús Dieta Proteica

Día 1 [_____]

- **Desayuno:** Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con un poco de aceite de oliva.
- **Almuerzo:** Tortilla a la francesa con 1 tomate.
- **Comida:** Ensalada César de pollo con queso parmesano.
- **Merienda:** Crudivés de zanahoria + 4 anacardos.
- **Cena:** Lubina a la sal con 2 claras de huevo para acompañar.

Día 2 [_____]

- **Desayuno:** Café con leche de soja y una tostada de pan con aceite de oliva con queso fresco de canasta
- **Almuerzo:** Ensalada de berros con atún.
- **Comida:** Entrecot de ternera + 2 calabacines al horno o salteados
- **Merienda:** Una naranja + un puñado de pistachos sin tostar
- **Cena:** Salmón al horno con alcachofas con 2 claras de huevo para acompañar.

Toda la información sobre la DIETA PROTEICA:

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

Día 3 [_____]

- **Desayuno:** Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.
- **Almuerzo:** 2 claras de huevo con 2 tiras de bacon o tocino
- **Comida:** Solomillo de ternera + judías al vapor.
- **Merienda:** Una naranja + 6 almendras.
- **Cena:** Atún a la plancha y ensalada de canónigos.

Día 4 [_____]

- **Desayuno:** Café con leche de soja y una tostada de pan con aceite de oliva con queso fresco.
- **Almuerzo:** Una tortilla a la francesa con 1 tomate.
- **Comida:** Filete de pollo y unas 10 ó 12 coles de bruselas.
- **Merienda:** Una naranja + 6 almendras.
- **Cena:** Atún a la plancha y ensalada de canónigos.

Día 5 [_____]

- **Desayuno:** Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.
- **Almuerzo:** 2 claras de huevo con 2 tiras de bacon.
- **Comida:** Filete de pavo + 1 berenjena al horno.
- **Merienda:** Una naranja + 6 anacardos.
- **Cena:** Bacalao con tomate + judías

Toda la información sobre la DIETA PROTEICA :

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

Día 6 [_____]

- **Desayuno:** Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.
- **Almuerzo:** Una tortilla francesa con queso fresco
- **Comida:** Ensalada completa de legumbres con vinagreta + filete de pescado blanco.
- **Merienda:** Una naranja + 6 anacardos y dos lonchas de jamón cocido.
- **Cena:** Frutas variadas con copos de avena y yogur.

Día 7 [_____]

- **Desayuno:** Café o té con leche semidesnatada y una tostada de pan con aceite de oliva.
- **Almuerzo:** 2 claras de huevo con 2 tiras de bacon.
- **Comida:** Pollo al horno con verduras y quinoa + yogur.
- **Merienda:** Una naranja + 6 almendras y un trozo de queso fresco.
- **Cena:** Pescado azul al horno + verduras salteadas.

Dieta GUÍA



Toda la información sobre la DIETA PROTEICA :

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