



Menús de 1000 calorías

Día 1 [_____]

- **Desayuno:** Medio vaso de leche sola o con café (por obvias razones, no endulzar). Un zumo natural fresco de naranja y media tostada de pan.
- **Media mañana:** Una pieza de fruta (manzana, pera)
- **Comida:** Un tazón de crema de calabaza y un yogur
- **Media tarde:** Un zumo natural y fresco de fruta.
- **Cena:** Salteado de verduras: judías verdes, zanahoria y coles de Bruselas. Beber un yogur.

Día 2 [_____]

- **Desayuno:** Medio vaso de leche sola o con café o te verde. Un zumo natural fresco de naranja y media tostada de pan.
- **Media mañana:** Una pieza de fruta (manzana, pera)
- **Comida:** Estofado de verduras con carne y ensalada verde completa.
- **Media tarde:** Un zumo natural y fresco de fruta.
- **Cena:** Sepia a la plancha (sin mayonesa). Un yogur

Día 3 [_____]

- **Desayuno:** Un zumo natural fresco de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos o panela.
- **Media mañana:** Una pieza de fruta (manzana, pera, naranja)
- **Comida:** Pescado a la plancha (emperador o lenguado) con ensalada fresca sin aderezos.
- **Media tarde:** Un zumo natural y fresco de fruta.
- **Cena:** Alcachofas hervidas

Toda la información sobre la DIETA DE 1000 CALORÍAS :

<https://dietaguia.com/adelgazar/>

Día 4 [_____]

- **Desayuno:** Medio vaso de leche sola o con café o te verde. Un zumo natural fresco de naranja y media tostada de pan.
- **Media mañana:** Una pieza de fruta (manzana, pera, naranja)
- **Comida:** Menestra de verduras y pechuga a la plancha
- **Media tarde:** Un zumo natural y fresco de fruta.
- **Cena:** Ensalada de canónigos (berros) con pepino y rábanos.

Día 5 [_____]

- **Desayuno:** Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos o panela
- **Media mañana:** Una pieza de fruta (manzana, pera)
- **Comida:** Medio plato de arroz de paella.
- **Media tarde:** Un zumo natural y fresco de fruta.
- **Cena:** Acelgas y guisantes salteadas con tacos de jamón serrano y un yogur bajo en grasa.

Día 6 [_____]

- **Desayuno:** Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos o queso panela
- **Media mañana:** Una pieza de fruta (manzana, pera, naranja)
- **Comida:** Ensalada completa y filete de ternera a la plancha.
- **Media tarde:** Un zumo natural y fresco de fruta.
- **Cena:** Una taza de caldo desgrasado.

Día 7 [_____]

- **Desayuno:** Medio vaso de leche sola o con café o te verde. Un zumo natural fresco de naranja y media tostada de pan.
- **Media mañana:** Una pieza de fruta (manzana, pera, naranja)
- **Comida:** Pollo asado sin piel y pimiento asado (pechuga)
- **Media tarde:** Un zumo natural y fresco de fruta.
- **Cena:** Merluza o pescado al horno.

Toda la información sobre la DIETA DE 1000 CALORÍAS :

<https://dietaguia.com/adelgazar/dieta-de-1000-calorias-para-adelgazar/>