

# Dieta GUÍA



## Menús de 1000 calorías

### Día 1 [\_\_\_\_\_]

- **Desayuno:** 2 huevos revueltos con 1 cucharadita de aceite de oliva. 1 rebanada de pan integral. 1 plátano pequeño. Una taza té o café con un poco de leche desnatada. 200 ml de agua
- **Media mañana:** Un puñado de frutos secos como nueces, pasas, avellanas etc.
- **Comida:** 1 tazón de caldo de pollo con media taza de fideos. 1 plato de ensalada de col, zanahoria, pepino y brócoli. 300 ml de refresco light o agua.
- **Media tarde:** 1 manzana.
- **Cena:** Una pequeña ensalada mixta con 2 cucharadas de aceite de oliva

### Día 2 [\_\_\_\_\_]

- **Desayuno:** 1 rebanada de pan integral. Una pizca de mantequilla. 1 taza de fruta. 1 té verde o café
- **Media mañana:** Un puñado de frutos secos o un yogur desnatado
- **Comida:** Una gran ensalada aderezada con sal y limón (opcional 2 cucharaditas de aceite de oliva). 1 lata de 100 gramos de atún natural. 1 plátano
- **Media tarde:** 1 kiwi o 1 naranja y un té verde
- **Cena:** 1 pequeña ensalada mixta. 120 gramos de pechuga de pollo a la plancha. 1 taza de judías verdes. 1 naranja

Toda la información sobre la DIETA DE 1000 CALORÍAS :

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

### Día 3 [\_\_\_\_\_]

- **Desayuno:** Batido de plátano: mezcla 1 yogur natural desnatado con 1 cucharadita de miel, 1/2 plátano, 1 taza de fresas, 1 cucharada de semillas de lino, 1/2 taza de agua.
- **Media mañana:** Sandwich de pavo o queso fresco
- **Comida:** Ensalada de atún con manzana, apio, lechuga, tomate y nueces. Puedes aderezarla con mayonesa light.
- **Media tarde:** 1 fruta, a tu elección.
- **Cena:** Hamburguesa. Ensalada con zanahorias, lechuga, pepino, tomate.

### Día 4 [\_\_\_\_\_]

- **Desayuno:** 1 plátano. 1 zumo de zumo de naranja natural (200 ml). 1 café o 1 té.
- **Media mañana:** 1 yogur de fruta bajo en grasa.
- **Comida:** 70 gramos de Pechuga de pollo asada (sin la piel). 80 gramos de puré de patata con 30 ml de leche desnatada. 60 g ramos de Brócoli, cocido al vapor o hervido. 50 gramos de zanahorias cocidas. 100 ml de salsa mayonesa light o en su lugar aceite y sal sobre las verduras.
- **Media tarde:** Una gruta a tu elección.
- **Cena:** 70 gramos de atún (enlatado, al natural) y 10 gramos de mayonesa baja en calorías. Una cucharadita. Ensalada mixta de lechuga (50 gramos, con otros 50 gramos de pimiento rojo o amarillo, y 10 gramos de cebolla). Una infusión relajante ( un té también es una buena opción)

### Día 5 [\_\_\_\_\_]

- **Desayuno:** Al levantarte: un café con leche descremada, un té o un vaso de leche descremada solo. Puedes usar un edulcorante para el té y/o el café. 3 horas después (a media mañana) 200 gramos de fruta. Puedes elegir la que más te guste.
- **Media mañana:** un té o café con 2 frutas
- **Comida:** 200 gramos de verdura cocidas y rehogadas con poco aceite (siempre de oliva). 100 gramos de filete de ternera. 1 huevo hervido
- **Media tarde:** un té o café con 2 frutas de tu elección
- **Cena:** 200 gramos de merluza. 100 gramos de pimientos asados o 1 patata cocida.

Toda la información sobre la DIETA DE 1000 CALORÍAS :

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

## Día 6 [\_\_\_\_\_]

- **Desayuno:** 1 café con leche descremada, un té o un vaso de leche descremada solo. Puedes usar un edulcorante para el té y/o el café. 200 gramos de fruta. Puedes elegir la que más te guste.
- **Media mañana:** un té o café con 1 yogur desnatado
- **Comida:** 200 gramos de ensalada de lechuga y tomate. Puedes añadirle cebolla, poca sal y poco aceite. 200 gramos de pescado al horno o hervido. 1 naranja o 1 kiwi
- **Media tarde:** un té o café con 2 frutas
- **Cena:** 75 gramos de frutos secos. 3 tomates crudos en ensalada

## Día 7 [\_\_\_\_\_]

- **Desayuno:** 1 café con leche descremada, un té o un vaso de leche descremada solo. Puedes usar un edulcorante para el té y/o el café. 1 sándwich mixto de jamón y queso.
- **Media mañana:** un té o café con 1 fruta
- **Comida:** 80 gramos de champiñón salteado con 20 gramos de taquitos de jamón. Una tortilla de 2 huevos. 50 gramos de queso fresco
- **Media tarde:** un té o café con 2 frutas
- **Cena:** 100 gramos de carne de ternera. 1 ensalada grande y variada.

# Dieta GUÍA



Toda la información sobre la DIETA DE 1000 CALORÍAS :

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