

# Dieta GUÍA



## Menús de Dieta Disociada para 7 días

### Día 1 [\_\_\_\_\_]

- Desayuno: Dos rebanadas de pan con tomate rojo, café, té o infusión de hierbas o té verde sin azúcar.
- Media mañana: Yogur desnatado natural, una fruta dulce, como una manzana.
- Almuerzo: Ensalada de lechuga verde y zanahoria con un poquito de aceite de oliva, vinagre balsámico y orégano, y un plato de pasta con salsa de verduras.
- Merienda: Una fruta ácida.

### Día 2 [\_\_\_\_\_]

- Desayuno: Muesli con avena y manzana endulzado con una cucharada de miel natural, yogur desnatado, café, té o infusión sin azúcar.
- Media mañana: 3 rodajas de piña dulce
- Almuerzo: Una ensalada de verduras verdes, arroz frito con verduras y brotes de soja.
- Merienda: Una fruta dulce.
- Cena: Pescado en papillote con cebollas y guisantes, mas una infusión sin azúcar.

Toda la información sobre la DIETA DISOCIADA

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

### **Día 3 [\_\_\_\_\_]**

- Desayuno: Huevos revueltos con jamón y setas o champiñones, café, té o infusión sin azúcar.
- Media mañana: Yogur desnatado natural, una fruta dulce.
- Almuerzo: Espaguetis con brócoli, coliflor y calabacín.
- Merienda: Un puñado de nueces.
- Cena: Pechuga de pollo a la plancha con ajos tiernos y pimientos asados, una infusión sin azúcar.

### **Día 4 [\_\_\_\_\_]**

- Desayuno: Una rebanada de pan, un kiwi, una naranja, café, té o infusión sin azúcar.
- Media mañana: Yogur desnatado natural.
- Almuerzo: Caldo de verduras, 2 calabacines rellenos de zanahorias y tomate, ensalada de lechugas y brotes tiernos.
- Merienda: Un puñado de avellanas.
- Cena: filete de carne de res a la plancha con ensalada verde, una infusión sin azúcar.

### **Día 5 [\_\_\_\_\_]**

- Desayuno: Huevos revueltos con jamón y setas o champiñones, café, té o infusión sin azúcar.
- Media mañana: Yogur desnatado, una fruta dulce.
- Almuerzo: Ensalada de zanahorias y judías, además de tallarines fritos.
- Merienda: Una fruta ácida.
- Cena: Parrillada de carnes diversas bajas en grasa. Pollo, carne roja, pescado.

Toda la información sobre la DIETA DISOCIADA

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

## Día 6 [\_\_\_\_\_]

- Desayuno: Muesli con avena y manzana endulzado con una cucharada de miel, yogur desnatado, café, té o infusión sin azúcar.
- Media mañana: Una fruta ácida.
- Almuerzo: Verduras a la plancha, arroz blanco o integral al vapor.
- Merienda: Un puñado de nueces.
- Cena: 2 carnes de hamburguesa bajas en grasa a la plancha, berenjenas asadas, salsa de yogur. Infusión sin azúcar.

## Día 7 [\_\_\_\_\_]

- Desayuno: Dos rebanadas de pan con tomate, café, té o infusión sin azúcar.
- Media mañana: Una fruta dulce.
- Almuerzo: Sopa de legumbres, patata al horno con cebollas y judías.
- Merienda: Yogur desnatado natural.
- Cena: Tortilla francesa con dos huevos, espárragos a la plancha, una rebanada de queso, una infusión sin azúcar.

# Dieta GUÍA



Toda la información sobre la DIETA DISOCIADA

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