

Dieta GUÍA



Menú semanal de la dieta de 1500 calorías

Día 1:

Desayuno

- Leche semidesnatada o baja en grasa con café o té (100 ml).
- Un zumo natural fresco (recién extraído) de naranja (200 ml)
- Media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr), dos lonchas o rebanadas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) estos dos últimos sustituyendo la tostada.

Media mañana

- Ciruelas (160 gr) o un yogur desnatado (bajo en grasas) (125 g).

Comida

- Un plato completo de sopa de arroz caldoso (25 g) con verduras (200 g)
- Ensalada completa (200 g).

Media tarde

- Una manzana grande (aprox. 200 gr)

Cena

- Pescado (180 g) al horno con verduras al vapor (150 g)
- 1 patata (80 g).

Día 2

Desayuno

- Leche semidescremada o baja en grasa con café o té (100 ml).
- Un zumo natural y fresco de naranja (200 ml)

Toda la información sobre la DIETA

<https://dietaguia.com/>

Dieta GUÍA



- Media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr) , dos rebanadas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) que pueden sustituir la tostada.

Media mañana

- Fruta a de tu preferencia (200 g) o un yogur desnatado (125 g).

Comida

- Un plato de pasta a la boloñesa (150 g)
- Ensalada completa (200 g) y un flan 0% (100 g)

Media tarde

- Una rebanada de piña (180 g) o un yogur desnatado (125 g)

Cena

- Una tortilla a la francesa de dos huevos (120 g) (puedes agregar sólo una yema)
- Atún al natural (60 gr)

Día 3

Desayuno

- 1/4 de taza de granola y nuez
- 1 taza de yogur sin grasa
- 1/2 de arándanos

Media mañana

- Sandía o melón (150 gr)

Comida

- Un plato de lentejas estofadas (180 gr) con patata (50 gr)
- Ensalada de berros y pepino (200 gr)
- Un yogur desnatado (125 gr) o 100 gr de fruta

Media tarde

- Una manzana grande

Toda la información sobre la DIETA

<https://dietaguia.com/>

Dieta GUÍA



Cena

- Menestra de verduras al vapor (250 gr)
- Pescado azul a la plancha (150 gr)
- Una ciruela (80 gr).

Día 4

Desayuno

- 1 taza de cereal integral
- 3/4 de taza de leche descremada
- 1/2 taza de arándanos

Media mañana

- Kiwi (150 gr) o un yogur desnatado (125 gr).

Comida

- Un filete de ternera (150 gr)
- Ensalada completa (200gr).

Media tarde

- Un yogur desnatado (125 gr).

Cena

- Crema de calabacín (300 ml)
- Pollo asado (100 gr)
- Una pera (100 gr).

Día 5

Desayuno

- Leche semidesnatada con café o té (100 ml).
- Un zumo natural y fresco de naranja (200 ml)
- Media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr) , dos rebanadas de jamón de york (40 gr)

Toda la información sobre la DIETA

<https://dietaguia.com/>

Dieta GUÍA



Media mañana

- Melocotón (180 gr) o un yogur desnatado (125 gr).

Comida

- Pollo a la plancha o a la parrilla (200 gr)
- Arroz blanco (50 gr) con champiñones al vapor (50 gr).

Media tarde

- 150 gr de melón

Cena

- Menestra de verduras variadas al vapor (400 gr)
- Un yogur desnatado (125 gr).

Día 6

Desayuno

- 1 taza de cereal integral
- 3/4 de taza de leche descremada
- 1/2 taza de arándanos

Media mañana

- Una manzana grande (200 gr)

Comida

- Pescado azul (150 gr) con brócoli al vapor (200 gr)
- Un flan 0% grasa (100 gr) o un yogur desnatado

Media tarde

- Ciruelas (150 gr)

Cena

- Crema de calabaza (300 ml)

Un yogur desnatado (125 gr).

Día 7

Este último día de tus semana con la **dieta de 1500 calorías para adelgazar**, puedes repetir el menú completo del día de tu preferencia.

Toda la información sobre la DIETA

<https://dietaguia.com/>