

MENÚ LIGERO PARA COMPENSAR EXCESOS

Desayuno: café o infusión, tostada (con aceite de oliva o aceite y tomate o aceite y miel o queso fresco y aguacate...), o cereales sin azúcar tipo copos de avena o maíz o granola sin azúcar o tortilla francesa... y fruta.

Media mañana y Merienda: infusión o café y fruta (si se siente mucho apetito entre horas tomar varias piezas de fruta a lo largo de la mañana y la tarde).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	1 plato de verduras salteadas con jamón.	1 plato de crema de verduras. 30 gramos de queso fresco.	1 plato de verduras a la plancha con 2 huevos a la plancha.	1 plato de legumbres guisadas con verduras (o en ensalada).	Pescado al horno con verduras al horno de acompañamiento.	1 plato de verduras salteadas con gambas. 1 vasito de requesón.	Sopa de mariscos. Gambones o langostinos o sepia o calamar..., a la plancha.
CENA	Tortilla de verduras con ensalada.	Ensalada completa con mezcla de lechugas y/o canónigos, tomate, cebolla, aguacate, queso fresco, atún, frutos secos, pasas y/o semillas.	Crema de verduras. 30 gramos de queso fresco.	Bol de piña (o cualquier otra fruta) con queso fresco (unos 50 gramos).	Pescado a la plancha con ensalada de tomate, cebolla, sal, aceite de oliva y pimentón.	Salteado de pollo con verduras y salsa de soja (opcional) (tipo wok).	2 yogures naturales (sin azúcar) con fruta (por ejemplo: plátano y frutos rojos), frutos secos, pasas y/o semillas (puede llevar una cucharadita de miel).

DESPUÉS DE COMER Y CENAR (OPCIONAL): INFUSIÓN Y/O FRUTA