



¡DISFRUTA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA!

PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS EN TU DIETA

DRA. SUSANA MÖLLER



DÍA 1

1 DESAYUNO

- **Yogurt** con nueces y frutos rojos
- Un café o té con leche desnatada
- Una rebanada grande de pan de cereales integrales con rodajas de tomate y aceite de oliva.
- Añadir dos o tres lonchas de fiambre de pavo natural.

2 MEDIA MAÑANA

- Un batido de frutas de temporada (zumo de naranja, fresas, plátano)

5 CENA

- Crema de **espárragos** con almejas
- Sardinas al horno con ajo y perejil
- **Requesón** o **cuajada** con miel

3 ALMUERZO

- **Menestra de verduras** con virutas de jamón ibérico aliñada con aceite de oliva.
- Filetes de pollo adobados en zumo de limón y cocinados a la parrilla con aceite de oliva. Acompañados de **alcachofas** como acompañamiento.
- Manzana al horno con canela
- Una rebanada de pan de cereales
- Una copa de vino

4 MERIENDA

- Un **plátano** con una infusión de frutas

DÍA 2

1 DESAYUNO

- Café con leche
- Zumo de naranja natural
- 3 nueces
- Una rebanada grande de pan de cereales integrales con aceite de oliva y **queso fresco**

2 MEDIA MAÑANA

- Mandarinas

5 CENA

- Tomates con **mozzarella** y **aceitunas** aliñados con aceite de oliva
- Tortilla de **alcachofas**
- Fresones con zumo de naranja

3 ALMUERZO

- Garbanzos con **espinacas**, huevo duro y piñones
- Merluza guisada con **pimientos** y **cebolla**
- Peras al vino
- Una rebanada de pan de cereales
- Una copa de vino

4 MERIENDA

- Un **yogurt** natural con frutos secos

DÍA 3 FESTIVO

1 DESAYUNO

- Un **yogurt** con cereales integrales
- Un café o té con leche desnatada
- Un bocadillo de jamón ibérico
- Zumo de naranja

2 MEDIA MAÑANA

- Anchoas
- **Aceitunas**
- Con una zumo de tomate

3 ALMUERZO

- **Ensalada Mediterránea** (lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, pepino, rabanitos, espárragos, queso fresco, atún, nueces, huevo duro...) Aliñado con aceite de oliva, vinagre y sal
- Paella de marisco
- Macedonia de **frutas variadas**
- Una copa de vino

4 CENA

- Crema de **puerros**
- Lenguado a la parrilla
- Un **yogurt** desnatado con frambuesas

PREBIÓTICOS

VERDURAS DEL MES DE ABRIL

- Acelga
- **Achicoria**
- **Ajo**
- **Alcachofa**
- Apio
- Berros
- Berza
- Borraja
- Brécol
- Calabacín
- Calabaza
- **Cebolla**
- Coliflor
- Endibias
- Escarola
- Espinacas
- Espárrago verde
- Guisantes
- Habas
- Judías verdes
- Grelos
- Hinojos
- Lechuga
- **Puerro**
- Pepino
- Pimiento
- Remolacha
- Repollo
- Rábanos
- Tomate
- Zanahoria

FRUTAS DE ABRIL

- Fresón
- Limón
- Naranja
- Níspero
- Plátano
- Pomelo
- Kiwi
- Cerezas
- Albaricoque
- Melocotón

PROBIÓTICOS

- Yogures
- Kéfir (leche de vaca o de cabra fermentada)
- Quesos fermentados, requesón y mozzarella
- Aceitunas sevillanas como aperitivo
- Encurtidos (pepinillos) sin vinagre
- **Suplementos Lactoflora**

(En negrita, verduras y frutas con mayor carga prebiótica)

