

TRES DÍAS A DIETA

LIMPIEZA DE GRASAS SATURADAS

DRA. SUSANA MÖLLER

DÍA 1

1. DESAYUNO

- Un tazón de leche desnatada (200 ml) con café o té
- Pan integral con multicereales (40 g) con aceite de oliva virgen extra y tomate
- Fiambre de pavo natural
- Un kiwi

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Un yogurt desnatado con fresas

3. ALMUERZO

- Garbanzos salteados con espinacas y uvas pasas
- Brocheta de pollo y pimientos a la plancha
- Sandía (300g)

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Batido de frutas del bosque (100 ml de leche desnatada con frutas del bosque)

5. CENA

- Parrillada de verduras aliñada con aceite de oliva virgen extra
- Bonito con rodajas de tomate
- Un melocotón natural



DÍA 2

1. DESAYUNO

- Un tazón de leche desnatada (200 ml) de Avena o Soja con cereales integrales
- Fruta fresca de temporada
- Un huevo pasado por agua

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Un yogurt desnatado con nueces

3. ALMUERZO

- Ensalada de pepino, lechuga, pimiento, tomate y bacalao aliñado con aceite de oliva extra
- Salmón a la plancha con brócoli
- Piña natural

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Leche desnatada con avena

5. CENA

- Menestra de alcachofas
- Lenguado con patatas y cebolla al horno
- Granada con zumo de naranja



DÍA 3 FESTIVO

1. DESAYUNO

- Un tazón de leche desnatada (200 ml) con café o té
- Pan integral con multicereales (40 g) con aceite de oliva virgen extra y tomate
- Jamón cocido natural
- Ciruelas de temporada

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Uva con queso de burgos

3. ALMUERZO

- Ensalada de lentejas, tomate, arroz y atún
- Lubina al ajillo
- Brocheta de frutas de temporada

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Un plátano con yogurt desnatado

5. CENA

- Gazpacho o crema de verduras
- Tortilla de calabacín
- Peras al vino tinto



PREBIÓTICOS

VERDURAS DEL MES DE SEPTIEMBRE

- Acelga
- **Ajo**
- **Alcachofa**
- Apio
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza
- **Cebolla**
- Col Lombarda
- Coliflor
- Endibia
- Escarola
- Espinaca
- Judía verde
- Lechuga
- Nabo
- Pepino
- Pimiento
- **Puerro**
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahorias

FRUTAS DE ENERO

- Aguacate
- Albaricoque
- Caqui
- Ciruela
- Chirimoya
- Frambuesa
- Granada
- Higo
- Kiwi
- Mango
- Manzana
- Melocotón
- Melón
- Membrillo
- Nectarina
- Paraguaya
- Pera
- **Plátano**
- Sandía
- Uva

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)

