



DIETA PARA VOLVER A LOS HÁBITOS NUTRICIONALES SALUDABLES

DRA. SUSANA MÖLLER

DÍA 1

1. DESAYUNO

- Café con leche desnatada o leche de avena o soja
- Una Naranja
- 3 nueces
- Una rebanada grande de pan de cereales integrales con aceite de oliva y queso fresco

2. TENDEMPÍE MAÑANA

- Mandarinas



3. ALMUERZO

- Tres **alcachofas** hervidas o al horno.
- Pechugas de pollo maceradas con zumo de limón y cocinadas a la parrilla
- Una pera
- Un té verde o infusión o café

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Un poleo menta y una manzana al horno con canela

5. CENA

- Una taza de caldo de verduras
- Tortilla de **espinacas** y piñones

DÍA 2

1. DESAYUNO

- Un bol de frutas rojas
- Semillas de chía y Lino
- **Un yogurt** desnatado
- Té verde, Infusión o café con una nube de leche

2. TENDEMPÍE MAÑANA

- Mandarinas



3. ALMUERZO

- **Brócoli** hervida
- Sepia a la plancha con ajo y perejil
- Zumo de mandarina.
- Un té verde o infusión o café

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Un caldo de verduras con bastoncitos de zanahoria cruda

5. CENA

- Una taza de caldo alcalino
- Lenguado a la plancha con limón
- acompañado de berenjena asada

DÍA 3

1. DESAYUNO

- Café con leche desnatada o leche de avena o soja
- Un Kiwi
- Una rebanada grande de pan de cereales integrales con aceite de oliva y fiambre de pavo

2. TENDEMPÍE MAÑANA

- 4 Nueces con un té verde

3. ALMUERZO

- Tortilla de **alcachofas** (2 huevos+ 2 alcachofas).
- Un bol de **yogurt** desnatado con trocitos de piña natural
- Un té verde o infusión o café

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Un **plátano** con una infusión

5. CENA

- Caldo de verduritas con tropezones de pollo y huevo duro
- Una Pera con 30g de chocolate amargo (70% cacao)



DÍA 4

1. DESAYUNO

- Rodajas de piña natural
- **Un yogurt** desnatado con semillas de chía y lino
- Té verde, Infusión o café con una nube de leche (soja, avena, sin lactosa)

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Una manzana con un té verde

3. ALMUERZO

- **Espárragos** blancos o trigueros con virutas de jamón
- Un bistec de ternera magra a la parrilla.
- Un Kiwi.
- Un té verde o infusión o café

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Un poleo menta y una manzana al horno con canela

5. CENA

- Tortilla de Atún con un tomate aliñado
- Caldo de verduras



DÍA 5

1. DESAYUNO

- Café con leche desnatada o leche de avena o soja
- Láminas de Mango
- Una rebanada grande de pan de cereales integrales con aceite de oliva y jamón natural

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Un trozo de papaya con una taza de caldo alcalino
- **Prepara el caldo** a base de cebolla, apio, perejil, hinojo, col y patata en un litro de agua. Déjalo hervir solo 20 minutos. Añade medio limón recién exprimido en cada vaso de caldo que te tomes.

3. ALMUERZO

- **Lentejas** con verduras, pavo y tomatitos
- **Yogurt** desnatado con nueces y una cucharadita de miel
- Un té verde o infusión o café

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Un poleo menta y una pera

5. CENA

- Pollo a la plancha acompañado de **judías verdes** hervidas



DÍA 6

1. DESAYUNO

- Un bol de **cereales integrales** con trocitos de chocolate y frutos rojos con leche desnatada o leche de avena o soja
- Un Kiwi
- Una rebanada grande de pan de cereales integrales con aceite de oliva y jamón natural

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Mandarinas



3. ALMUERZO

- Crema o sopa de **verduras variadas**
- Medallón de salmón marinado con eneldo y cocinado a la plancha. Zumo de naranja Natural
- Un té verde o infusión o café

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Un caldo de verduras con bastoncitos de zanahoria cruda

5. CENA

- Una taza de caldo alcalino
- Espárragos blancos
- Langostinos hervidos