

**NOMBRE: H I.L**  
**PESO (KG): 57 KG.**

**EDAD: 40 años**  
**ESTATURA: 164cm**

**DR. LAZARO VIDAL. Col: 09569**  
Chantada 40. Portal D. Piso 8D  
CP. 28035. Madrid. España.  
TEL: (34) 630221458

### **Semana desde el 13/09 hasta el 19/09**

#### **Dia 1**

Cualquier hora: Reparta estos alimentos a lo largo del día	Sal (1 gr.). Agua (1500 gr.)
Desayuno: Leche desnatada uht, naranja (zumo), pan de trigo integral.	Leche desnatada uht (250 gr.). Naranja (zumo) (250 gr.) . Pan de trigo integral (50 gr.) . Aceite de oliva (8 gr.).
Media mañana: Fruta	Manzana (200 gr.).
Comida: Espinacas y carne asada con patata.	Espinacas (200 gr.) . Pasas (10 gr.) . Patata (150 gr.) . Pan de trigo integral (50 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) . Carne asada (80 gr.) . Piñones (sin cascara) (5 gr.).
Melinda: Yogurt	Yogurt desnatado (125 gr.) .
Cena: Sopa de fideos y tortilla de espárragos.	Pan de trigo integral (50 gr.) . Tortilla de espárragos (150 gr.) . Sopa de fideos (200 gr.) .

#### **Dia 2**

Cualquier hora: Reparta estos alimentos a lo largo del día	Sal (1 gr.) . Agua (1500 gr.) .
Desayuno: Leche desnatada y cereales. Un zumo de naranja.	Leche desnatada uht (200 gr.) . Naranja (zumo) (250 gr.) . Cereales desayuno (ricos en fibra) (40 gr.) .
Media mañana: Fruta.	Piña (150 gr.) .
Comida: Coliflor y chuletas de cordero al romero con patata asada.	Pan de trigo integral (40 gr.) . Chuletas de cordero al romero (100 gr.) . Coliflor (200 gr.) . Patata (100 gr.) . Aceite de oliva (10 gr.) .
Merienda: Yogurt	Yogurt desnatado (125 gr.) .
Cena: Ensalada y merluza al horno..	Pan de trigo integral (40 gr.) . Merluza al horno (150 gr.) . Ensalada mixta (vegetal) (300 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) .

#### **Dia 3**

Cualquier hora: Reparta estos alimentos a lo largo del día	Agua (1500 gr.) . Sal (1 gr.) .
Desayuno: Zumo de naranja, leche desnatada y tostada con queso.	Leche desnatada uht (200 gr.) . Zumos de naranja (250 gr.) . Pan de trigo integral (50 gr.) . Queso de burgos (20 gr.) .
Media mañana: Manzana	Manzana (200 gr.) .
Comida: Paella de verduras y ensalada.	Ensalada mixta (vegetal) (200 gr.) . Paella con verduras (200 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) .
Merienda: Leche desnatada.	Leche desnatada uht (200 gr.) .
Cena: Acelgas con patata y gallo.	Acelgas (200 gr.) . Gallo (pescado) (150 gr.) . Patata cocida (125 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) .

**NOMBRE: H I.L**  
**PESO (KG): 57 KG.**

**EDAD: 40 años**  
**ESTATURA: 164cm**

**DR. LAZARO VIDAL. Col: 09569**  
Chantada 40. Portal D. Piso 8D  
CP. 28035. Madrid. España.  
TEL: (34) 630221458

### **Semana desde el 13/09 hasta el 19/09**

#### **Dia 4**

Cualquier hora: Reparta estos alimentos a lo largo del día	Sal (1 gr.) . Agua (1500 gr.) .
Desayuno: Café con leche, tostada con mermelada y zumo.	Mantequilla (10 gr.) . Mermelada (con azúcar) (20 gr.) . Leche desnatada uht (200 gr.) . Naranja (zumo) (200 gr.) . Pan de trigo integral (50 gr.) .
Media mañana: Fruta.	Mandarina (200 gr.) .
Comida: Lentejas y pollo con patata.	Aceite de oliva (16 gr.) . Pollo entero (80 gr.) . Lentejas estofadas (250 gr.) .
Merienda: Yogurt de fruta (desnatado).	Yogurt de fruta (desnatado) (125 gr.) .
Cena: Judías verdes y boquerones 1 vaso de te con limón	Judías verdes guisadas (200 gr.) . Boquerones frescos (100 gr.) . Te (250 gr.) .

#### **Dia 5**

Cualquier hora: Reparta estos alimentos a lo largo del día	Sal (1 gr.) . Agua (1500 gr.) .
Desayuno: Leche desnatada uht, pan de trigo integral.	Leche desnatada uht (200 gr.) . Pan de trigo integral (45 gr.) . Mermelada (sin azúcar) (20 gr.) .
Media mañana: Fruta	Naranja (200 gr.) .
Comida: Judía verde con patata cocida y un bistec con tomate.	Tomate (200 gr.) . Pan de trigo integral (40 gr.) . Judía verde (200 gr.) . Ternera (bistec) (80 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) . Patata (100 gr.) .
Merienda: Macedonia (en conserva).	Macedonia (en conserva) (100 gr.) .
Cena: Acelgas con patatas cocidas y un gallo a la plancha.	Gallo (pescado) (150 gr.) . Patata cocida (100 gr.) . Pan de trigo integral (40 gr.) . Acelgas (200 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) .

#### **Dia 6**

Cualquier hora: Reparta estos alimentos a lo largo del día	Sal (1 gr.) . Agua (1500 gr.) .
Desayuno: Te con leche, zumo de naranja y pan con fiambre.	Te con leche (250 gr.) . Jamon serrano (20 gr.) . Zumos de naranja (250 gr.) . Pan de trigo integral (40 gr.) .
Media mañana: Fruta.	Naranja (200 gr.) .
Comida: Macarrones y pollo asado con ensalada.	Pollo entero (100 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) . Lechuga (200 gr.) . Macarrones a los 4 quesos (200 gr.) . Pan de trigo integral (40 gr.) . Tomate (150 gr.) .
Merienda: Fruta.	Manzana (200 gr.) .
Cena: Sopa de arroz y croquetas de gambas..	Croquetas de gambas (200 gr.) . Sopa de arroz (200 gr.) . Flan,

**NOMBRE: H I.L**  
**PESO (KG): 57 KG.**

**EDAD: 40 años**  
**ESTATURA: 164cm**

**DR. LAZARO VIDAL. Col: 09569**  
Chantada 40. Portal D. Piso 8D  
CP. 28035. Madrid. España.  
TEL: (34) 630221458

**Semana desde el 13/09 hasta el 19/09**

natillas sin huevo (125 gr.) .

**Día 7**

Cualquier hora: Reparta estos alimentos a lo largo del día

Sal (1 gr.) . Agua (1500 gr.) .

Desayuno: Café con leche, zumo de naranja y pan con mermelada.

Cafe con leche descremada (200 gr.) . Pan de trigo integral (50 gr.) . Mermelada (con azúcar) (20 gr.) . Naranja (zumo) (200 gr.) .

Media mañana: Fruta.

Pera (150 gr.) .

Comida: Espinacas rehogadas y carne asada.

Carne asada (80 gr.) . Espinacas (congeladas) (200 gr.) . Patata (125 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) .

Merienda: Yogurt

Yogurt desnatado (125 gr.) .

Cena: Ensalada mixta y filete de pollo.

Pollo (filetes) (100 gr.) . Aceite de oliva (16 gr.) . Ensalada mixta (vegetal) (200 gr.) .