

PLAN DIETÉTICO FIN DE SEMANA

dieta
completa

SABADO

Desayuno:

- Zumo de naranja
- Café con leche o té
- Cereales integrales, o 2 biscotes con queso fresco y un poco de pavo, tomate o mermelada.

Media mañana

- Sandía o melón
- Té frío o limonada

Comida

- *Barbacoa Saludable*

Merienda

- 3 rodajas de piña

Cena

- Ensalada de canónigos y jamón cocido (tomate, pepino, canónigos, taquitos de jamón cocido o pavo)
- 3 rodajas de piña o un yogur desnatado



DOMINGO

Desayuno:

- Zumo de naranja
- Café con leche o té
- 5 galletas integrales, o yogur desnatado con cereales y una pera troceada

Media mañana

- 2 kiwis
- Té frío o limonada

Comida

- *Arroz con gambas y verduras*
- macedonia de frutas con actimel

Merienda

- 3 rodajas de piña

Cena

- Taza de gazpacho
- Tortilla francesa con quesito desnatado y taquitos de pavo
- 3 rodajas de piña o un yogur desnatado con fibra

