

Adelgaza 3 kilos en 1 semana

La siguiente es una dieta de 1.200 calorías diarias, variada y equilibrada que contiene los nutrientes esenciales con la que podrás bajar de peso sin poner en riesgo tu salud.

Te aconsejamos que cuando hayas perdido esos kilitos extras, calcules la cantidad de calorías que necesita tu cuerpo para que puedas mantener tu peso ideal.

Acá te damos algunas recomendaciones que debes tomar:

- Bebe 2 litros de agua al día como mínimo.
- Para aliños puedes utilizar limón, vinagre, salsa de soja.
- Utiliza edulcorantes en lugar de azúcar.
- Camina 30 minutos todos los días.
- Puedes utilizar leche de soja en vez de leche desnatada de vaca, si lo prefieres.
- Puedes combinar entre sí los platos.
- Es aconsejable que no te saltes ninguna comida.

LUNES

Desayuno

- Café con leche desnatada o infusión.
- 2 rebanadas de pan tostado con mermelada de frutas light sin azúcar.

Almuerzo

- Una infusión de té rojo.
- Una pieza de fruta.

Comida

- Ensalada con lechuga, tomate, espárragos y atún al natural.
- Una rodaja de merluza a la plancha o hervida.
- 1 infusión de té verde

Merienda

- Un yogurt desnatado.
- Un zumo de pomelo, de naranja, o de limón.

Cena

- 1 filete de ternera con rodajas de tomate con orégano o albahaca.
- 2 rebanadas de pan tostado.
- Un yogurt desnatado.

MARTES

Desayuno

- Café con leche desnatada o infusión.
- Cereales

Merienda

- Una infusión de té rojo.
- Una pieza de fruta

Almuerzo

- Coliflor y brócoli al horno o hervido.
- Pechuga de pollo a la plancha aliñada con limón.
- 2 rebanadas de pan tostado.
- Una infusión de té verde.

Merienda

- Una infusión o zumo de limón.
- 1 tostada de pan con pavo y queso fresco.

Cena

- Revuelto de ajos con gambas y espárragos trigueros.
- Bacaladitos a la plancha.
- Un yogurt desnatado.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Café con leche desnatada o infusión.
- 3 galletas integrales

Merienda

- Una infusión de té rojo.
- Una pieza de fruta

Almuerzo

- Espinacas con un chorrito de leche y ajo.
- Pollo asado.
- 2 rebanadas de pan tostado.
- 1 infusión de té verde.

Merienda

- 1 yogurt desnatado.
- 1 zumo de pomelo, de naranja, o de limón.

Cena

- Ensalada de col con zanahoria rallada y salsa de yogurt.
- 2 tostadas de pan con fiambre de pavo.
- 1 yogurt desnatado

JUEVES

Desayuno

- Café con leche desnatada o infusión.
- Una ensalada de frutas.

Merienda

- 1 infusión de té rojo.
- 1 tostada de pan con pavo y queso fresco.

Almuerzo

- Ensalada de lechuga, cebolla, pepino, tomate y zanahoria.
- Tortilla francesa o de cebolla con 2 claras y 1 yema
- 2 rebanadas de pan tostado.
- 1 infusión de té verde

Merienda

- 3 galletas integrales.
- 1 zumo de pomelo, de naranja, o de limón

Cena

- Espárragos envueltos con fiambre de pavo y un queso fresco desnatado.
- 2 rebanadas de pan tostado.
- 1 yogurt desnatado

VIERNES

Desayuno

- Café con leche desnatada o infusión.
- 1 yogurt desnatado

Merienda

- 1 infusión de té rojo.
- 1 pieza de fruta.

Almuerzo

- 1 yogurt desnatado.
- 1 zumo de pomelo, de naranja, o de limón

Merienda

- 1 yogurt desnatado.
- 1 zumo de pomelo, de naranja, o de limón

Cena

- Salteado de champiñones y setas.
- Croquetas de bacalao hechas con leche desnatada.
- 2 rebanadas de pan tostado.
- 1 yogurt desnatado

SÁBADO

Desayuno

- Café con leche desnatada o infusión.
- Cereales

Merienda

- 1 infusión de te rojo.
- 1 pieza de fruta.

Almuerzo

- Berenjena asada rellena de carne picada de pollo con cebolla y ajo.
- Un yogurt desnatado.
- 1 infusión de té verde

Merienda

- Un zumo de pomelo, de naranja, o de limón.
- 1 tostada de pan con pavo y queso fresco

Cena

- 3 salchichas de pavo acompañadas de cebolla a la plancha.
- 2 tostadas con queso light.
- 1 yogurt desnatado

DOMINGO

Desayuno

- Café con leche desnatada o infusión

Merienda

- 1 infusión de té rojo.
- 1 pieza de fruta

Almuerzo

- Parrillada de verduras.

- Pollo asado.
- 2 rodajas de piña natural.
- 1 infusión de té verde.

Merienda

- 1 yogurt desnatado.
- 1 zumo de pomelo, de naranja, o de limón.

Cena

- Ensalada de tomate con queso fresco desnatado y orégano.
- Hamburguesa de pollo a la plancha.
- 2 rebanadas de pan tostado.
- 1 yogurt desnatado