

Menú ligero para antes y después de las fiestas Navideñas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Desayuno</p> <p>1 pieza de fruta 1 café con leche semidesnatada o infusión Tostada integral con tomate y aceite de oliva</p>	<p>Desayuno</p> <p>1 zumo de naranja 1 café con leche semidesnatada o infusión Cereales integrales o muesli</p>	<p>Desayuno</p> <p>1 pieza de fruta Yogur desnatado Pan de pasas</p>	<p>Desayuno</p> <p>1 pieza de fruta 1 café con leche semidesnatada o infusión Pan tostado con Salmón Ahumado Pescanova</p>	<p>Desayuno</p> <p>1 zumo de naranja 1 café con leche semidesnatada o infusión Tostada integral con tomate y aceite de oliva</p>	<p>Desayuno</p> <p>Fresas o mandarinas Yogur desnatado Muesli</p>	<p>Desayuno</p> <p>1 zumo de naranja 1 café con leche semidesnatada o infusión Pan tostado con atún y tomate</p>
<p>Media Mañana</p> <p>1 infusión o café suave 15 g de nueces</p>	<p>Media Mañana</p> <p>1 infusión o café suave 3 palitos de mar refrigerados Pescanova</p>	<p>Media Mañana</p> <p>1 infusión o café suave 2 galletas integrales</p>	<p>Media Mañana</p> <p>1 yogur desnatado Muesli</p>	<p>Media Mañana</p> <p>1 vaso de leche 1 barritas de cereales</p>	<p>Media Mañana</p> <p>1 pieza de fruta 2 galletas integrales</p>	<p>Media Mañana</p> <p>1 infusión o café suave Tostada con queso fresco</p>
<p>Comida</p> <p>Champiñones salteados con ajo y jamón Filetes de Merluza a la naranja con patata cocida Un panecillo integral 1 pieza de fruta</p> <p>Media Tarde</p> <p>1 infusión o vaso de leche 30 g de cereales integrales</p>	<p>Comida</p> <p>Crema de calabacín Pavo a la plancha con judías Un panecillo integral Queso fresco con kiwi y miel</p> <p>Media Tarde</p> <p>2 mandarinas Tostada integral con aceite de oliva</p>	<p>Comida</p> <p>Medallones de salmón en papillote con patatas cocidas o al vapor Un panecillo integral Macedonia natural de frutas</p> <p>Media Tarde</p> <p>1 infusión o vaso de leche 30 g de cereales integrales</p>	<p>Comida</p> <p>Garbanzos cocidos con espinacas Filete de ternera a la plancha Un panecillo integral 1 pieza de fruta</p> <p>Media Tarde</p> <p>Pan tostado 3 palitos de mar refrigerados Pescanova</p>	<p>Comida</p> <p>Menestra imperial Pescanova rehogada Filete de Bacalao en ajoarriero con patata cocida Un panecillo integral Yogur desnatado</p> <p>Media Tarde</p> <p>1 puñado de frutos secos Compota de manzana</p>	<p>Comida</p> <p>Crema de zanahorias Pechuga de pollo al horno con pimientos asados Un panecillo integral Queso fresco desnatado</p> <p>Media Tarde</p> <p>1 rodaja de piña Tostada integral con aceite de oliva</p>	<p>Comida</p> <p>Troncos de calabacín rellenos de rollitos Paella de verduras con arroz integral Un panecillo integral Compota de manzana</p> <p>Media Tarde</p> <p>1 infusión o vaso de leche 1 Barrita de cereales integrales</p>
<p>Cena</p> <p>Ensalada de hojas verdes, tomate, queso desnatado, anchoas, remolacha, zanahoria, maíz Un panecillo integral Yogur desnatado</p>	<p>Cena</p> <p>Ensalada succulenta del mar 1 yogur desnatado Un panecillo integral</p>	<p>Cena</p> <p>Revuelto de huevo con setas, ajo y trigueros Ensalada de rúcula con granada Un panecillo integral 1 kiwi</p>	<p>Cena</p> <p>Merluza en salsa verde de guisantes con 1 patata pequeña cocida Un panecillo integral Yogur desnatado</p>	<p>Cena</p> <p>Ensalada de cuscus con tomate, pimiento rojo, y pimiento verde aliñada con aceite de oliva y limón Un panecillo integral 1 pera</p>	<p>Cena</p> <p>Pasta con langostinos y piñones Un panecillo integral Compota casera de manzana</p>	<p>Cena</p> <p>Sopa de verduras juliana Tortilla de alcachofas o espárragos Un panecillo integral</p>

Optar por pan, cereales, arroz y pasta integrales en la medida de lo posible

Cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen extra

Beber entre 4 y 6 vasos de agua al día

Practicar ejercicio físico (caminar, andar en bicicleta, Pilates, ...)