

DIETA TIPO

Recomendada por expertos en nutrición.

Es una aproximación de una dieta equilibrada para generar un estilo de vida saludable.

Consulte con su médico.

LUXMETIQUE

FÓRMULA

CONTROL 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">- Una pieza de fruta.- Café con leche (edulcorante).- Tostada integral con aceite, tomate y una loncha de pavo.	<ul style="list-style-type: none">- Zumo de naranja natural.-Café con leche (edulcorante).- Tostada integral con aceite, tomate y jamón serrano sin grasa.	<ul style="list-style-type: none">- Una pieza de fruta.- Café con leche (edulcorante).- Tostada integral con tomate y tortilla francesa de 1 huevo.	<ul style="list-style-type: none">- Una pieza de fruta.- Café con leche (edulcorante).- Tostada integral con queso fresco y aguacate.	<ul style="list-style-type: none">- Una pieza de fruta.- Café con leche (edulcorante).- Tostada integral con aceite, tomate y una loncha de jamón york.	<ul style="list-style-type: none">- Una pieza de fruta.- Café con leche (edulcorante).- Tostada integral con aceite, tomate y una loncha de pavo.	<ul style="list-style-type: none">- Una pieza de fruta.- Café con leche (edulcorante).- Tostada integral con aceite, tomate y una loncha de pavo.
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Pieza de fruta.- 7 almendras.	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Pieza de fruta.- 3 nueces.	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Pieza de fruta.- Rodaja de pan con pavo.	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Pieza de fruta.- 3 nueces.	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Pieza de fruta.- Taza de leche con avena.	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Pieza de fruta.- 2 galletas integrales.	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Pieza de fruta.- 3 nueces.
COMIDA	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de canónigos con tomate y pepino.- Un muslo de pollo asado con puré de patatas.- Infusión.	<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos salteados con espinacas, cebolla y arroz.- Ensalada.- Infusión.	<ul style="list-style-type: none">- Berenjena asada rellena con atún, tomate frito natural y cebolla.- Rebanada de pan.- Piña natural.	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada.- Guiso de merluza con gambas.- Rebanada de pan.- Infusión.	<ul style="list-style-type: none">- Lentejas cocinadas con verduras patata y zanahoria.- Ensalada.- Infusión.	<ul style="list-style-type: none">- Filete de atún a la plancha.- Ensalada de pasta con vegetales.- Infusión.	<ul style="list-style-type: none">- Crema de calabacín, puerro y cebolla.- Filete de ternera a la plancha.- Infusión.
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none">- Café con leche o yogur desnatado.- 2 rodajas de piña.	<ul style="list-style-type: none">- Café con leche o yogur desnatado.- Fruta de temporada.	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Una manzana.	<ul style="list-style-type: none">- Café con leche o yogur desnatado.- 2 rodajas de piña.	<ul style="list-style-type: none">- Café con leche o yogur desnatado.- Fruta de temporada.	<ul style="list-style-type: none">- Café con leche o yogur desnatado.- 1 pieza de fruta.	<ul style="list-style-type: none">- Café con leche o yogur desnatado.- 1 pieza de fruta.
CENA	<ul style="list-style-type: none">- Crema de calabaza.- Rebanada de pan con salmón y queso fresco.	<ul style="list-style-type: none">- Alcachofas hervidas con jamón.- Lenguado a la plancha.- Rebanada de pan.	<ul style="list-style-type: none">- Mejillones al vapor con limón.- Ensalada de quinoa con vegetales.	<ul style="list-style-type: none">- Tortilla de patata cocida y calabacín.- Ensalada con tomates cherry, queso fresco, pepino, zanahoria rallada.	<ul style="list-style-type: none">- Hamburguesa de pollo a la plancha.- 1 patata asada.- Piña natural.	<ul style="list-style-type: none">- Revuelto de gambas ajetes, espárragos trigueros y huevo.- Rebanada de pan.	<ul style="list-style-type: none">- Lubina a la plancha.- Ensalada de arroz.

AGUA; 1,5-2 Litros al día.

*Aceite de oliva: 2 cucharadas al día.

Pauta de ejercicio diario y caminar al menos 30 minutos al día.