Menú de la semana para perder peso, de unas 1.500 calorías

Es una semana de dieta mediterránea con cinco comidas al día. Contados con la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA), los siete días quedan entre 1.463 y 1.536 calorías y llevan menos de 5 g de sal.

1.500 calorías al día

5 comidas al día

Menos de 5 g de sal al día

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Pan integral (40 g) con tomate y aceite Café con leche	Yogur natural con copos de avena (20 g) y fruta Café o té	Pan integral (40 g) con tomate y aceite Café con leche	Pan integral (40 g) con queso fresco y tomate Café con leche	Yogur natural con copos de avena (20 g) y fruta Café o té	Pan integral (40 g) con queso fresco y tomate Café con leche	Pan integral (40 g) con tomate y aceite Café con leche
 COMIDA (ALMUERZO)	Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos (60 g) con calabaza y pimiento Pan (30 g) Fruta	Judías verdes con patata (150 g) Pollo a la plancha con pimientos Fruta	Ensalada de lentejas (60 g) con pimiento, cebolla y tomate Pan (30 g) Fruta	Alubias blancas (60 g) con almejas y verduras Ensalada Fruta	Ensalada verde Espaguetis integrales (60 g) con verduras y atún Fruta	Ensalada de tomate Arroz (60 g) con calamares y verduras Fruta	Ensalada Ternera guisada con verduras y patata (150 g) Fruta
 CENA	Crema de calabacín Merluza al horno con limón Pan (30 g) Fruta	Ensalada de tomate y cebolla Tortilla francesa de espinacas (2 huevos) Pan (30 g) Yogur natural	Verduras a la plancha Salmón al horno Pan (30 g) Fruta	Sopa de verduras casera Pavo a la plancha Pan (30 g) Fruta	Revuelto de espárragos trigueros y gambas (2 huevos) Ensalada de tomate Pan (30 g) Yogur natural	Brócoli al vapor Boquerones al horno Fruta	Pisto de verduras con dos huevos Pan (30 g) Yogur natural

ENTRE HORAS A media mañana, una pieza de fruta; a la merienda, un yogur natural sin azúcar y medio puñado de nueces (15 g). Para beber, agua; el café y el té, sin azúcar.



QUÉ PUEDES HACER TÚ

Empieza la comida y la cena por la verdura, bebe agua y deja el alcohol y los refrescos para un día suelto.

Pesa el pan y la legumbre la primera semana y mide el aceite con la cuchara, en vez de echarlo a chorro.

Pésate una vez a la semana, el mismo día y a la misma hora.



HABLA ANTES CON TU MÉDICO

Si te pinchas insulina, tomas pastillas para el azúcar o para la tensión o tienes una enfermedad del riñón, habla con tu médico antes de empezar: puede hacer falta cambiar el tratamiento.

SEMANA DEL
Dr. Alberto Esteban Fernández · Cardiólogo · H. U. Severo Ochoa (Leganés)