Menú de una semana con semaglutida o tirzepatida

Es una semana de dieta mediterránea con cinco comidas pequeñas al día y proteína en todas. Así se notan menos las náuseas y se pierde menos músculo.

79-89 g de proteína al día

5 comidas pequeñas al día

2 litros de líquido, entre comidas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Café con leche Tostada integral (30 g) con queso fresco (40 g) y tomate	Yogur natural con requesón (60 g), avena (20 g) y fruta	Café con leche Tostada integral (30 g) con tomate y un huevo revuelto	Café con leche Tostada integral (30 g) con queso fresco (40 g) y tomate	Yogur natural con requesón (60 g), avena (20 g) y fruta	Café con leche Tostada integral (30 g) con tomate y un huevo revuelto	Café con leche Tostada integral (30 g) con queso fresco (40 g) y tomate
 COMIDA (ALMUERZO)	Crema de calabacín Merluza (150 g) al horno con tomate Pan (20 g) Naranja	Ensalada de lentejas (50 g en crudo) con atún (60 g), tomate y pimiento Fruta	Judías verdes con patata Salmón (110 g) al horno Pan (20 g) Fruta	Garbanzos (50 g en crudo) con espinacas y bacalao (110 g) Pan (20 g) Fruta	Ensalada Espaguetis integrales (50 g en crudo) con atún (80 g) y tomate Fruta	Arroz (50 g en crudo) con pollo (100 g), pimiento y guisantes Ensalada Fruta	Ensalada Ternera magra (120 g) a la plancha con patata asada (100 g) Fruta
 CENA	Tortilla francesa de dos huevos con espinacas Pan (30 g) Requesón (60 g) con pera	Pollo a la plancha (120 g) con calabacín y berenjena Pan (20 g) Fruta	Crema de calabaza Pavo a la plancha (90 g) con champiñones Fruta	Revuelto de dos huevos con espárragos y gambas (50 g) Tomate Pan (20 g) Fruta	Sardinas (120 g limpias) al horno con pimientos Pan (20 g) Fruta	Crema de verduras Bacalao (140 g) al horno con tomate Fruta	Pisto con atún (80 g) y un huevo duro Pan (20 g) Fruta

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, mejor entre comidas; el café y el té, sin azúcar.



QUÉ PUEDES HACER TÚ

Sírvete en un plato pequeño y come despacio, masticando bien.

Bebe entre comidas, no mientras comes.



HABLA CON TU MÉDICO

Si te pinchas insulina o tomas una sulfonilurea, como la gliclazida, comer menos puede bajarte el azúcar de más.

El artículo completo, con el porqué de cada plato: **cardioteca.com/salud/peso/9836-dieta-semaglutida-tirzepatida.html**

Noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.

SEMANA DEL _____

Dra. Carolina Ortiz Cortés · Cardióloga · H. U. Fundación Alcorcón (Madrid)