



## DIETA "MIDIETASANA"

## EJEMPLO 3 DÍAS

A continuación le ofrecemos un ejemplo de cual podría ser su menú de los próximos 3 días si estuviera siguiendo el plan de adelgazamiento de midietasana:

Durante esta semana se podrá elegir como **desayuno**:

café con leche, bebida de soja o infusión + 2 tostada con margarina y mermelada + 1 pieza de fruta o zumo de naranja.

café con leche, bebida de soja, infusión o zumo natural + 2 tostadas con aceite y tomate.

café con leche y cereales integrales o 5 galletas integrales.

**Media mañana:** una pieza de fruta.

### DIA 1. *Midietasana*

**ALMUERZO:** **ensalada** (elegir la que más guste) + 1 plato pequeño de **fabada** (puede cambiar la legumbre).

**MERIENDA:** macedonia o 2 piezas de fruta.

**CENA:** **escalibada** (pimiento, berenjena y cebolla al horno y aliñada). 1 yogur desnatado. 2 piezas de fruta.

### DIA 2. *Midietasana*

**ALMUERZO:** **sopa de fideos**. **Pollo asado** con tomates y cebolla asados.

**MERIENDA:** sándwich de calabacín, tomate y mozzarella.

**CENA:** **tortilla de atún** + 2 lonchas de jamón serrano + 1 tomate + queso de Burgos o yogur.

### DIA 3. *Midietasana*

**COMIDA:** 2 tomates pequeños en ensalada. 1 plato pequeño de arroz l (**arroz a la cazuela**).

**MERIENDA:** café con leche o infusión y 1 biscoite con aceite.

**CENA:** pescado (**caballa con bechamel y mostaza**). Queso de Burgos o yogur.



**Diets**



**Recetas**



**Calcula tu IMC**



**Alimentación y nutrición**



**Calcula tu Peso Ideal**



**Noticias**

