








DIETA PARA LA OBESIDAD

PRIMERA SEMANA

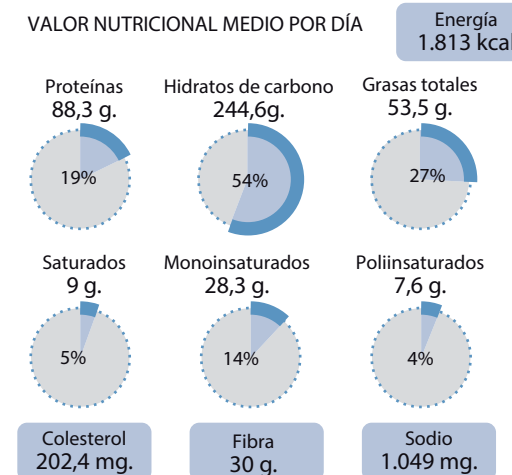
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada con tomate. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes integrales. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María. Pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas.	Compota de manzana.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado con cereales.	Yogur líquido desnatado.	Yogur con frutas.	Yogur desnatado de frutas.
Comida	Ensalada templada de endibias y manzana. Pollo guisado con verduras. Pan. Fruta de temporada.	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento. Rape con tomate. Pan. Gelatina de frutas.	Coles de Bruselas al vapor. Merluza rellena. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de cogollos con atún. Pasta con alcachofas. Pan. Fruta de temporada.	Coliflor ajoarriero. Filete de ternera con guisantes. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de apio, nueces y uvas. Bacalao al horno con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Emperador encebollado. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Yogur líquido desnatado. 2 biscotes integrales.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso fresco.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes con queso fresco desnatado.
Cena	Judías verdes con patata. Lengado en papillote. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada con garbanzos. Revuelto de espinacas. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con borraja. Pavo con manzana. Pan. Fruta de temporada.	Setas al ajillo. Tortilla de calabacines. Pan. Brocheta de mango, papaya y fresas.	Ensalada de rúcula, tomate y pimientos. Merluza con vinagreta de champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Berenjenas rellenas. Conejo al ajillo. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de tomate, queso fresco desnatado y orégano. Brocheta de pollo Pan. Fruta de temporada.

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

 LÁCTEOS	120 g. de bacalao	40 g. de pasta	150 g. de espinacas	100 g. de apio
2,6 l. de leche desnatada	120 g. de lenguado	25 g. de arroz blanco	200 g. de coles de Bruselas	Ajos
5 yogures desnatados	150 g. de rape	3 barritas de cereales	250 g. de coliflor	 FRUTAS
2 yogures líquidos desnatados	225 g. de merluza	3 galletas tipo María	125 g. de alcachofas	3 piezas diarias
150 g. de queso blanco desnatado	 AVES/CONEJO	3 cucharadas de harina	75 g. de champiñón	1 mango
40 g. queso de Burgos	100 g. de pechuga de pavo	90 g. de cereales de desayuno no azucarados	100 g. de borraja	1 papaya
1 loncha de queso blanco desnatado	250 g. de pechuga de pollo	 LEGUMBRES	70 g. de puerros	25 g. fresas
 CARNES	 HUEVOS (2)	60 g. de garbanzos	270 g. de pimientos	1 kiwi
125 g. de filete de ternera	 GRASAS	250 g. de judías verdes	320 g. de cebolla	1 racimo uvas
120 g. de conejo	aceite de oliva virgen	100 g. de guisantes (lata)	120 g. de lechuga	1 limón
 PESCADOS	 FARINÁCEOS	 VERDURAS Y HORTALIZAS	120 g. de cogollos	 FRUTOS SECOS
120 g. de emperador	60-90 g. de pan por día	125 g. de endibias	250 g. de berenjenas	15 g. de nueces
	6 panes tostados	200 g. de setas	450 g. de tomates	ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, guindilla, perejil, comino, pimienta y orégano
		140 g. de patatas	2 tomates cherry	OTROS: 50 cc de vino blanco y 1 hojas de gelatina.

Más información en webfec.com/dietas-obesidad

Fecha de actualización: Septiembre 2018





DIETA PARA LA OBESIDAD

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas integrales. 1 pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María. 1 pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas.	Yogur con frutas.	Yogur líquido. 3 galletas integrales.	Yogur desnatado de frutas.	Batido de yogur y frambuesas.	Yogur líquido desnatado.	Yogur desnatado de frutas.
Comida	Ensalada de la huerta. Redondo de ternera con patata asada. Pan. Fruta de temporada.	Espárragos blancos y verdes a la plancha. Dorada al horno con guisantes. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada verde. Pez espada a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de canónigos, tomates cherry y maíz. Merluza al papillote. Pan. Fruta de temporada.	Lombarda con pasas y manzanas. Solomillo de cerdo a la mostaza. Pan. Fruta de temporada.	Panaché de verduras. Calamares a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Pasta con champiñones. Lenguado al horno con pimiento. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.
Cena	Parrillada de verduras. Huevo estrellado con ajetes y habitas. Pan. Fruta de temporada.	Gazpacho andaluz. Pescadilla con champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con calabacín, pimiento rojo y berenjenas. Tortilla de atún. Pan. Fruta de temporada.	Verbena de verduras. Brochetas de pollo. Pan. Fruta de temporada.	Espinacas rehogadas. Boquerones a la plancha con tomate natural. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de judías y frutos secos. Pechuga de pavo a la plancha con limón. Pan. Fruta de temporada.	Brocheta vegetal. Conejo en salsa de tomate. Pan. Fruta de temporada.

LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)



LÁCTEOS

- 3 l. de leche desnatada
- 5 yogures desnatados
- 2 yogures líquidos
- 120 g. de queso blanco desnatado
- 20 g. de queso de Burgos



CARNES

- 120 g. de solomillo de cerdo
- 120 g. de redondo de ternera



PESCADOS

- 250 g. de pescadilla
- 150 g. de dorada



- 150 g. de pez espada
- 50 g. de atún
- 175 g. de merluza
- 125 g. de boquerones
- 150 g. de calamares
- 120 g. de lenguado



AVES/CONEJO

- 125 g. de pechuga de pavo
- 125 g. de pechuga de pollo
- 120 g. de conejo



HUEVOS (2)



- GRASAS
- aceite de oliva virgen



FARINÁCEOS

- 60-90 g. de pan por día
- 2 panes tostados (biscotes)
- 60 g. de pasta
- 50 g. de arroz blanco
- 2 barritas de cereales
- 12 galletas tipo María integ.
- 60 g. de cereales de desayuno no azucarados



LEGUMBRES

- 20 g. de judía roja
- 20 g. de judía blanca
- 85 g. de guisantes (lata)
- 60 g. de habas desgranadas



VERDURAS Y HORTALIZAS

- 100g. de patatas
- 5 g. de ajetes
- 200 g. de espinacas
- 200 g. de lombarda
- 150 g. de espárragos t.
- 100 g. de espárragos b.
- 220g. de champiñón
- 25 g. de puerros
- 100 g. de canónigos
- 50 g. de pepino
- 200 g. de pimiento
- 180 g. de cebolla
- 250 g. de lechuga
- 250 g. de tomate
- 60 g. de tomate cherry

- 25 g. de maíz
- 240 g. de calabacín
- 50 g. de alcachofa
- 150 g. de berenjena
- 80 g. de zanahoria

ajos



FRUTAS

- 3 piezas diarias
- 5 g. de uvas pasas
- 1 manzana
- 1 limón
- 75 g. de frambuesas o fresas



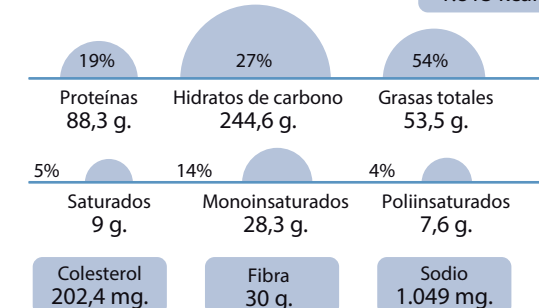
FRUTOS SECOS

- 15 g. de nueces
- ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, pimienta blanca, perejil y caldo de verdura

Más información en webfec.com/dietas-obesidad

Fecha de actualización: Septiembre 2018

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



Revisado por:
Sara Sanz Rojo
Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.
Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.