

## DIETA PARA EL SOBREPESO

### PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate y una pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 biscotes integrales y una pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada con queso desnatado y una pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 biscotes integrales. 1 pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. 1 pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas.	Batido de yogur y frambuesas.	Yogur desnatado con cereales.	Frutas al yogur.	Yogur desnatado de frutas.	1 barrita de cereales.	Macedonia con zumo de naranja.
Comida	Alcachofas al vapor. Merluza rellena. Pan (30 g). Brocheta de frutas variadas.	Judías verdes con tomate. Pollo a la pimienta. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Berenjenas rellenas. Sardina al horno con patatas. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Ensalada de espinacas, zanahorias y nueces. Conejo con champiñones. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Filete de ternera. Pan (30 g). Brocheta de naranja.	Acelgas rehogadas. Pechuga de pollo con ensalada mixta. Pan (30 g). Piña rellena.	Brocheta vegetal. Fideuá con gambas. Pan (30 g). Fruta de temporada.
Merienda	2 biscotes integrales con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Yogur desnatado. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes.	Yogur desnatado. 3 galletas tipo María.	Yogur desnatado. 2 biscotes con queso desnatado.	Yogur desnatado de frutas. 3 galletas tipo María.
Cena	Ensalada de garbanzos. Revuelto de acelgas. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Pisto de calabacín. Filete de lubina con ensalada mixta. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Ensalada de remolacha y huevo duro. Lentejas con verduras. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Brócoli al vapor. Merluza a la cazuela. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Lombarda con manzana y queso fresco. Lubina con verduras. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Ensalada de la huerta. Sepia con patatas. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria. Cinta de lomo de cerdo con arroz. Pan (30 g). Fruta de temporada.

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



#### LÁCTEOS

- 2 l. de leche desnatada
- 10 yogures desnatados
- 120 g. de queso blanco desnatado
- 150 g. queso fresco



#### CARNES

- 125 g. de filete de ternera
- 150 g. de cinta de lomo



#### AVES/CONEJO

- 125 g. de conejo
- 125 g. de pechuga de pollo
- 250 g. de pollo en trozos



#### PESCADOS

- 200 g. de merluza
- 150 g. de sardinas
- 100 g. de panga
- 150 g. de lubina
- 100 g. de sepia
- 50 g. de gambas



#### HUEVOS (2)



#### GRASAS

aceite de oliva virgen



#### FARINÁCEOS

- 60-90 g. de pan por día
- 12 panes tostados (biscotes)



- 60 g. de arroz blanco
- 1 barritas de cereales
- 12 galletas tipo María
- 50 g. de fideuá (fideo cabellín nº0)
- 80 g. de cereales de desayuno no azucarados



#### LEGUMBRES

- 40 g. de garbanzos
- 50 g. de lentejas
- 150 g. de judías verdes
- 50 g. de guisantes (lata)



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

- 300 g. de acelgas
- 200 g. de brócoli
- 200 g. de menestra de verduras



- 75 g. de ajetes
- 200 g. de patatas
- 150 g. de espinacas
- 200 g. de alcachofas
- 80 g. de lombarda
- 200 g. de champiñón
- 50 g. de puerros
- 180 g. de pimientos
- 150 g. de cebollas
- 250 g. de lechuga
- 300 g. de tomates
- 250 g. de calabacín
- 250 g. de zanahoria
- 250 g. de berenjenas
- 150 g. de remolacha
- 15 g. de aceitunas negras
- 1 cucharada de tomate natural triturado y ajo

### Más información en [webfec.com/dietas-sobrepeso](http://webfec.com/dietas-sobrepeso)

Fecha de actualización: Septiembre 2018



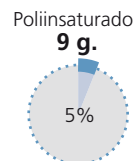
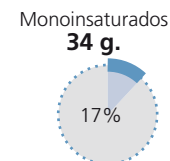
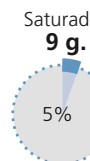
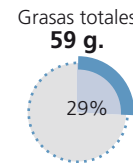
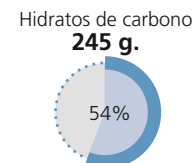
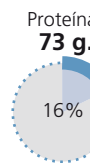
#### FRUTAS

- 3 piezas diarias
- 1 naranja
- 1 kiwi
- 1 pera
- 1 melocotón
- 2 manzanas
- 2 uvas
- 1/4 piña
- 1 granada
- 350 g. frambuesa o fresas
- 1 raja de melón

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, laurel, perejil, ajo en polvo, comino, pimienta, 2 cucharadas de menta, colorante, 20 g. de nueces  
OTROS: 2 cucharadas vino de Oporto y de vaso vino blanco

#### VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía  
**1.800 kcal**



**Colesterol**  
302 mg.

**Fibra**  
23,2 g.

**Sodio**  
1.230 mg.



## DIETA PARA EL SOBREPESO

### SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate y una pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso blanco desnatado y una pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate y una pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes integrales y una pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas.	Yogur desnatado de frutas.	Yogur con fresas.	Yogur desnatado de frutas.	Yogur desnatado con cereales.	Yogur con frutas.	Yogur desnatado de frutas.
Comida	Acelgas a la gallega. Rape al horno con guisantes. Pan (30 g). Manzana asada.	Brócoli con almendras. Lomo de cerdo con patatas asadas. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Setas rehogadas. Pollo al estragón. Pan (30 g). Gazpacho de sandía.	Espinacas rehogadas. Brocheta de pollo. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Gazpacho andaluz. Redondo de ternera con verduras. Pan (30 g). Granada con zumo de naranja.	Verbena de verduras. Pechuga de pollo con pimientos asados. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Ensalada de canónigos y tomates cherry. Mero al horno con patatas. Pan (30 g). Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. Tostada con queso blanco desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes integrales.	Café o infusión con leche desnatada. 1 barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada con 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 1 barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.
Cena	Ensalada de atún al natural, lechuga y tomate. Garbanzos con lombarda. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Arroz 3 delicias. Calamares asados. Pan (30 g). Macedonia de frutas.	Ensalada de cogollos, surimi y manzana a la vinagreta. Tortilla francesa. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Ensalada de tomate con albahaca. Pez espada con limón y perejil. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Ensalada de zanahoria, tomate y remolacha. Caballa a la plancha. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Arroz con champiñones y espárragos verdes. Lenguado a la plancha. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Berenjenas asadas. Espinacas con setas y pasta. Pan (30 g). Fruta de temporada.

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



#### LÁCTEOS

- 2,5 l. de leche desnatada
- 7 yogures desnatados
- 40 g. de queso blanco desnatado



#### CARNES

- 100 g. de filete de ternera
- 100 g. de lomo de cerdo



#### PESCADOS

- 125 g. de pez espada
- 150 g. de caballa
- 150 g. de mero
- 150 g. de lenguado

- 150 g. de rape
- 150 g. de calamares
- 1 lata de atún natural de surimi o palitos de cangrejo
- 60 g. de surimi o palitos de cangrejo
- AVES/CONEJO
- 250 g. de pechuga de pollo
- 150 g. de pollo
- HUEVOS (2)
- GRASAS
- aceite de oliva virgen
- FARINÁCEOS
- 60-90 g. de pan por día
- 4 panes tostados (biscotes)

- 85 g. de arroz blanco
- 2 barritas de cereales
- 9 galletas tipo María
- 75 g. de cereales de desayuno
- 30 g. en crudo o 90 g. en cocido de pasta corta o larga
- LEGUMBRES
- 30 g. de garbanzos
- 50 g. de guisantes
- VERDURAS Y HORTALIZAS
- 280 g. de patatas
- 100 g. de setas
- 300 g. de espinacas

- 300 g. de acelgas
- 150 g. de brócoli
- 60 g. de lombarda
- 100 g. de espárragos t.
- 200 g. de champiñón
- 50 g. de puerros
- 200 g. de pimientos
- 150 g. de cebollas
- 150 g. de lechuga
- 350 g. de tomate
- 60 g. de tomates cherry
- 80 g. de canónigos
- 60 g. de calabacín
- 150 g. de berenjena
- 120 g. de zanahoria
- Ajos



#### FRUTAS

- 3 piezas diarias
- 1 manzanas
- 1 limón
- 1 kiwi
- 1 granada
- 100 g. de fresas
- 2 rodajas de sandía

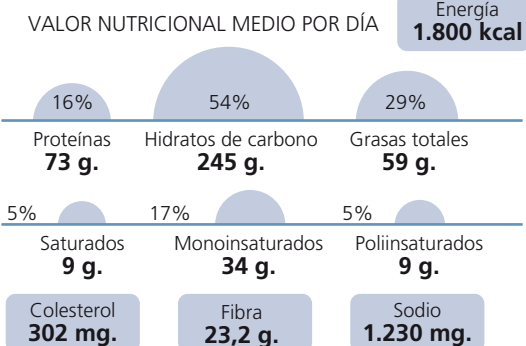


#### FRUTOS SECOS

- 5 g. de almendras

ESPECIAS/ADEREZOS: estragón, vinagre, sal, albahaca, pimentón dulce, ajo en polvo y perejil

Más información en [webfec.com/dietas-sobrepeso](http://webfec.com/dietas-sobrepeso) Fecha de actualización: Septiembre 2018



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.