



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 azucarar 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 Lenguado 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 ajo 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 ajo Pan Fruta de temporada	Ensalada de tomate, queso fresco desnatado y orégano Brocheta de pollo Pan Fruta de temporada

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

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

LÁCTEOS

2,6 l de leche desnatada
5 yogures desnatados
2 yogures líquidos
150 g de queso blanco desnatado
40 g de queso de Burgos
1 loncha de queso blanco desnatado

CARNES

125 g de filete de ternera
120 g de conejo

PESCADOS

120 g de emperador
120 g de bacalao
120 g de lenguado
150 g de rape
225 g de merluza

1 lata atún al natural

AVES/CONEJO

250 g de pechuga de pollo
100 g de pechuga de pavo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

60-90 g de pan por día
6 panes tostados tipo biscotes
40 g de pasta
25 g de arroz blanco
60 g de garbanzos
3 barritas de cereales

3 galletas tipo María
90 g de cereales de desayuno
1 cucharada de harina

VERDURAS Y HORTALIZAS

125 g de endibias
200 g setas
140 g de patatas
150 g de espinacas
200 g de coles de Bruselas
250 g de coliflor
125 g de alcachofas
250 g de judías verdes
75 g de champiñón
100 g de guisantes en lata
100 g de borraja
70 g de puerros
270 g de pimientos
320 g de cebollas

120 g de lechuga
120 g de cogollos
250 g de berenjenas
450 g de tomates
2 tomates cherry
380 g de calabacín
160 g de zanahorias
100 g de rúcula
100 g de apio
Ajos

FRUTAS

3 piezas diarias
1 mango
1 papaya
25 g fresas
1 racimo de uvas
1 limón

FRUTOS SECOS

15 g de nueces

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Guindilla
Perejil
Comino
Pimienta
Orégano

ALCOHOL

50 cc de vino blanco

OTROS

1 hoja de gelatina dietética

Valor nutricional medio por día

Energía	1.813 kcal
Proteínas	88,3 g (19%)
Hidratos de carbono	244,6 g (27%)
Grasas totales	53,5 g (54%)
Saturados	9 g (5%)
Monoinsaturados	28,3 g (14%)
Polinsaturados	7,6 g (4%)
Colesterol	202,4 mg
Fibra	30 g
Sodio	1.049 mg



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 integral 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 integral	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 integrales	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

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

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 pollo
125 g de pechuga de pavo
120 g de conejo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

60-90 g de pan por día

2 panes tostados tipo biscotes
60 g de pasta
50 g de arroz blanco
20 g de judías rojas
20 g de judías blancas
2 barritas de cereales
12 galletas tipo María integral
60 g de cereales de desayuno no azucarados

VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g de patata
50 g ajetes
200 g de espinaca
200 g de lombarda
150 g de espárragos trigueros
100 g de espárragos blancos
220 g de champiñón

25 g de puerros
100 g canónigos
50 g 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
85 g de guisantes en lata
50 g de alcachofa
150 g de berenjena
80 g de zanahoria
60 g de habas desgranadas
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
Sal
Mostaza
Pimienta blanca
Perejil
Caldo de verduras casero

Valor nutricional medio por día

Energía	1.813 kcal
Proteínas	88,3 g (19%)
Hidratos de carbono	244,6 g (27%)
Grasas totales	53,5 g (54%)
Saturados	9 g (5%)
Monoinsaturados	28,3 g (14%)
Polinsaturados	7,6 g (4%)
Colesterol	202,4 mg
Fibra	30 g
Sodio	1.049 mg