



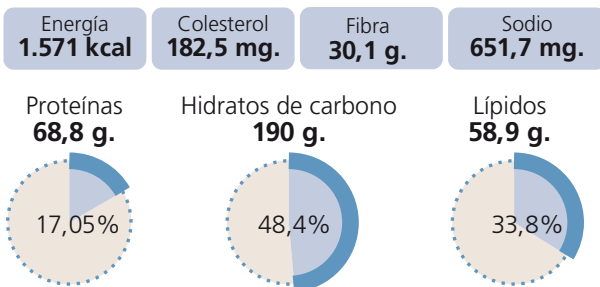
## OBESIDAD

### PRIMERA SEMANA

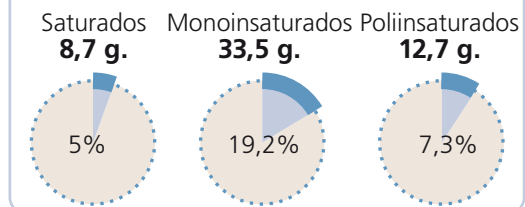
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Lentejas guisadas con verduras. Fruta	Ensalada de remolacha. Brocheta de verduras. Pollo a la plancha. Fruta	Gazpacho. Garbanzos con setas. Fruta	Espinacas rehogadas. Fritada de verduras. Fruta	Berenjenas rellenas de verduras. Arroz integral. Fruta	Ensalada de pimiento y tomate asado. Alubias con tomate al horno. Fruta	Ensalada de lombarda con manzana y brotes de soja. Arroz con verduras. Huevos escalfados. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Parrillada de verduras. Huevo a la plancha. Yogur desnatado	Calabacines salteados. Lenguado a la plancha. Yogur desnatado	Crema de calabaza. Pavo a la plancha. Yogur desnatado	Espárragos trigueros a la plancha. Pulpo a la parrilla. Yogur desnatado	Gazpacho de pepino, manzana y apio. Tortilla francesa. Yogur desnatado	Coliflor al horno. Lomo de cerdo a la plancha. Yogur desnatado	Puré de verduras. Salmón a la plancha. Yogur desnatado

fundaciondelcorazon.com

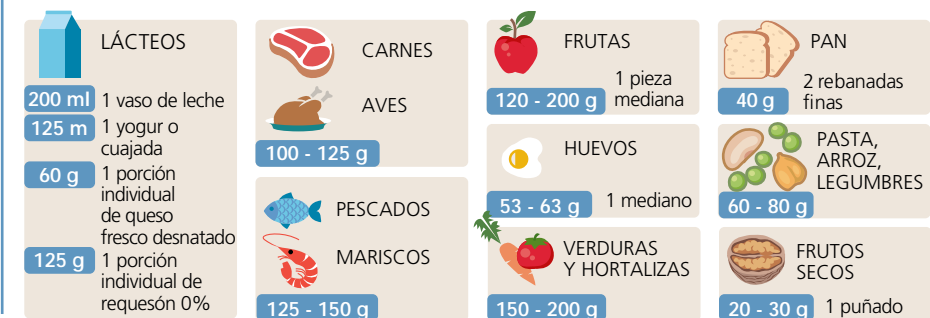
### VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



### ÁCIDOS GRASOS



### TAMAÑO DE RACIÓN



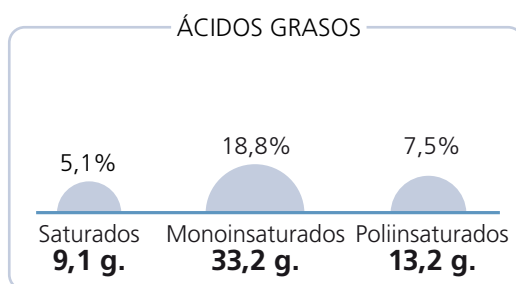
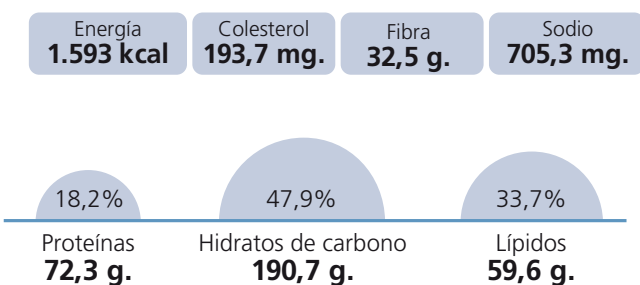


**OBESIDAD**

**SEGUNDA SEMANA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Berenjena asada. Lentejas con tomate. Fruta	Salteado de verduras. Muslo de pollo guisado con patata. Fruta	Ensalada de tomate. Garbanzos al curry. Fruta	Puré de calabaza. Arroz con espinacas. Huevo a la plancha. Fruta	Alcachofas rehogadas. Sardinas a la plancha. Fruta	Ensalada de lechuga y tomate. Alubias pintas con almejas. Fruta	Arroz con verduras. Huevo a la plancha. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Calabacines salteados. Calamares a la plancha con ajo y perejil. Yogur desnatado	Judías verdes con tomate. Tortilla francesa. Yogur desnatado	Ensalada mixta. Pollo con salsa de cebolla. Yogur desnatado	Ensalada de pimientos. Pescadilla al horno. Yogur desnatado	Ensalada de tomate. Tortilla francesa. Yogur desnatado	Parrillada de verduras. Pavo a la plancha con limón. Yogur desnatado	Crema de berenjenas. Bonito a la plancha. Yogur desnatado

**VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA**



**TAMAÑO DE RACIÓN**

