



## DIETA PARA EL SOBREPESO

### PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	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
<b>Media mañana</b>	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
<b>Comida</b>	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
<b>Merienda</b>	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
<b>Cena</b>	Ensalada de garbanzos Revuelto de acelgas Pan (30 g) Fruta de temporada	Pisto de calabacín Filete de panga 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

Más información en [www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html](http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html)

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

<b>LÁCTEOS</b> 2 l de leche desnatada 10 yogures desnatados 120 g de queso blanco desnatado 20 g de queso fresco	100 g de sepia 50 g de gambas	<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b> 300 g de acelgas 200 g brócoli 200 g de menestra de verduras 75 g de ajetes 200 g de patatas 150g de espinacas 200 g de alcachofas 80 g de lombarda 150 g de judías verdes 200 g de champiñón 50 g de guisantes en lata 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 zanahorias 250 g de berenjenas	150 g de remolacha 15 g aceitunas negras 1 cucharada de tomate natural triturado Ajo	1 raja de melón
<b>CARNES</b> 125 g de filete de ternera 150 g de cinta de lomo	<b>HUEVOS</b> 2 huevos		<b>FRUTOS SECOS</b> 20 g de nueces	<b>ESPECIAS/ADEREZOS</b> Vinagre Sal Mostaza Laurel Perejil Ajo en polvo Comino (media cucharadita) Pimienta 2 cucharadas de menta fresca. Colorante Perejil
<b>AVES/CONEJO</b> 125 g de pechuga de pollo 250 g de pollo en trozos 125g de conejo	<b>GRASAS</b> Aceite de oliva		<b>FRUTAS</b> 3 piezas diarias (a elegir) 1 naranja 1 kiwi 1 pera 1 melocotón 2 manzanas 2 uvas ¼ piña 1 granada 350 g frambuesas o fresas	
<b>PESCADOS</b> 200 g de merluza 150 g de sardinas 100 g de panga 150 g de lubina	<b>FARINÁCEOS</b> 60-90 g de pan por día 12 panes tostados tipo biscote 60 g de arroz blanco 50 g de lentejas 40 g de garbanzos 1 barrita de cereales 12 galletas tipo María 80 g de cereales de desayuno no azucarados 50 g de fideuá (fideo cabellin nº 0)			

### Valor nutricional medio por día

Energía	1.800 kcal
Proteínas	73 g (16%)
Hidratos de carbono	245 g (54%)
Grasas totales	59 g (29%)
Saturados	9 g (5%)
Monoinsaturados	34 g (17%)
Poliinsaturados	9 g (5%)
Colesterol	302 mg
Fibra	23,2 g
Sodio	1.230 mg



## DIETA PARA EL SOBREPESO

### SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	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
<b>Media mañana</b>	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
<b>Comida</b>	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
<b>Merienda</b>	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
<b>Cena</b>	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

Más información en [www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html](http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html)

### 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

**AVES/CONEJO**  
150 g de pollo  
250 g de pechuga de pollo

**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  
60 g de surimi o palitos de cangrejo  
1 lata de atún al natural

**HUEVOS**  
1 huevo

**GRASAS**  
Aceite de oliva

**FARINÁCEOS**  
60-90 g de pan por día  
4 panes tostados tipo biscote  
30 g en crudo o 90 g en cocido de pasta corta (macarrones, lazos, conchas) o larga (espaguetis, cintas, nidos)  
85 g de arroz blanco

2 barritas de cereales  
9 galletas tipo María  
30 g de garbanzos  
75 g de cereales de desayuno

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

280 g de patata  
100 g de setas  
300 g de espinaca  
300 g de acelgas  
150 g de brócoli  
60 g de lombarda  
100 g de espárragos verdes  
200 g de champiñón  
50 g de guisantes  
50 g de puerros  
200 g de pimiento  
150 g de cebolla  
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 (a elegir)  
1 manzana  
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  
Perejil

### Valor nutricional medio por día

Energía	1.800 kcal
Proteínas	73 g (16%)
Hidratos de carbono	245 g (54%)
Grasas totales	59 g (29%)
Saturados	9 g (5%)
Monosaturados	34 g (17%)
Poliinsaturados	9 g (5%)
Colesterol	302 mg
Fibra	23,2 g
Sodio	1.230 mg