



aleaDIETS

tu Nutricionista on-line

Recuerda que esto es sólo una **DEMOSTRACIÓN**:

- No hemos indicado las **cantidades de alimentos**, porque son distintas para cada persona.
- Sólo te mostramos dos días, pero recuerda que la dieta que recibirás es para **dos semanas completas**, y cada día es **distinto**.
- Recuerda también, que tendremos en cuenta **tus gustos para seleccionar ingredientes y necesidades a la hora de crearla**.
- Verás que son **recetas muy sencillas de hacer**, pero muy **ricas y equilibradas**.

PLAN QUINCENAL
DE PÉRDIDA DE PESO





Comidas menores

(Las elegimos con las indicaciones que tú mism@ nos darás en el primer cuestionario)

DESAYUNO

Leche desnatada con café y sacarina	
Galletas tipo Digestive o bien Cereales	
Fruta	

ALMUERZO

Sándwich con jamón y queso	
----------------------------	--

MERIENDA

Pieza de fruta	
Yogurt desnatado	

Cuadro de cambios

Alimento que no te gusta	Lo puedes cambiar por...
<p>Aquí te explicamos cómo cambiar ingredientes que no te gustan por otros que sí te gustan y que sean parecidos en valor nutricional. POR EJEMPLO:</p> <p>Carne de ternera</p>	<p>Pechuga de pollo o solomillo de cerdo</p>



Día 1

COMIDA

Judías verdes a la madrileña	
Judías verdes (crudas o cocidas)	
Tomate maduro	
Cebolla	
Medio diente de ajo	
Aceite de oliva y sal	
Cuece las judías crudas en agua con sal y cuando estén listas, resérvalas en un plato. Por otra parte, prepara una salsa así: calienta el aceite en una sartén antiadherente y echa el ajo, la cebolla y el tomate triturado. Añade medio vaso de agua caliente, sal y orégano. Deja cocer la salsa hasta que reduzca, y para terminar, viértela sobre las judías cocidas.	
Pollo al chilindrón	
Pechuga de pollo	
Pimiento rojo	
Pimiento verde	
Cebolla	
Tomate frito	
Aceite y sal	
Pan (mejor integral)	
Parte el pollo en cuadraditos, ponles sal y pimienta. Reserva. En una cazuela pequeña calienta el aceite y añade la cebolla y los pimientos partidos también en cuadrados. Deja hacer unos minutos y añade después el tomate frito, los trozos de pollo, y medio vaso de agua. Deja hacer a fuego lento y listo.	
Postre	

CENA

Merluza a la castellana	
Merluza	
Cebolla	
Ajo	
Guisantes enlatados	
Aceite de oliva, perejil y sal	
Caldo de verduras (o un trocito de pastilla de caldo de verduras)	
Parte el ajo y la cebolla en trocitos y ponlos a dorar en una cazuela pequeña. Cuando pasen unos minutos añade la merluza en trozos, una hoja de laurel y perejil picado. Añade un poquito de agua y déjalo así unos 5 minutos. A continuación echa los guisantes y el caldo de verduras (también podrías poner un trocito de pastilla de caldo de verduras en lugar del caldo). Déjalo hacer unos 15 minutos y listo.	
Postre	



Día 2

COMIDA

Lentejas guisadas con verduritas	
Lentejas crudas o cocidas	
Aceite de oliva	
Medio diente de ajo	
Calabacín	
Zanahoria	
Sal y especias	
Pon el aceite en una cazuela. Cuando esté caliente añade medio diente ajo picadito, el calabacín y la zanahoria troceada en pedazos pequeños y una pizca de pimentón.	
Dale unas vueltas y a continuación añade las lentejas, una hoja de laurel, si te gusta un trocito de pastilla de caldo de verduras, y agua hasta cubrir el guiso. Déjalo cocer el tiempo necesario y listo.	
Filete de ternera al tomate	
Ternera	
Aceite de oliva, medio diente de ajo, sal y especias	
Tomate frito	
Tomate fresco	
Calienta media cucharada de aceite en una sartén antiadherente. Añade el filete y deja que se dore con unos trocitos de ajo, sal y especias a tu gusto. Cuando casi esté hecho, añade el tomate triturado con un tenedor, y el tomate frito por encima. Deja que se haga a fuego alto unos minutos más, y listo.	
Postre	

CENA

Huevos revueltos con jamón y espárragos	
Huevos	
Aceite de oliva, sal y especias	
Jamón cocido	
Espárragos blancos	
Mayonesa baja en calorías	
Pan (mejor integral)	
Calienta el aceite en una sartén antiadherente y añade el huevo batido con un poquito de sal. Cuando casi esté cuajado añade el jamón troceado y dale unas vueltas para que se rompa el huevo. Si te gusta añade un poquito de orégano para darle un sabor más fuerte. Para terminar sirve tu revuelto acompañado de los espárragos blancos con un poquito de mayonesa light.	
Postre	