

Dieta	DIETA 1.000 Kcal (Carbohidratos 50%, Proteínas 20%, Grasas 30%)	DIETA 1.500 Kcal (Carbohidratos 50%, Proteínas 20%, Grasas 30%)	DIETA 1.700 Kcal (Carbohidratos 50%, Proteínas 18%, Grasas 32%)	DIETA 2.000 Kcal (Carbohidratos 50%, Proteínas 20%, Grasas 30%)	DIETA 2.500 Kcal (Carbohidratos 50%, Proteínas 20%, Grasas 30%)
Desayuno:	100 cc Leche descremada, con café o malta, con o sin sacarina. 40 gr Pan integral 5 gr Margarina	100 cc Leche descremada, con café o malta, con o sin sacarina. 40 gr Pan integral 10 gr Margarina	200 cc Leche descremada, con café o malta, con o sin sacarina. 60 gr Pan tostado. 15 gr Mermelada baja en calorías o equivalencia. 10 gr Mantequilla o 1 porción quesoito desnatado.	200 cc Leche descremada, con café o malta, con o sin sacarina. 40 gr Pan. 60 gr Manzana o equivalencia 20 gr Quesito desnatado.	200 cc Leche descremada, con café o malta, con o sin sacarina. 60 gr Pan. 120 gr Manzana o equivalencia 20 gr Quesito desnatado o 5 gr Margarina
Media Mañana:	60 gr Manzana (pesada sin cáscara y sin piel) o equivalencia	60 gr Manzana (pesada sin cáscara y sin piel) o equivalencia	40 gr Pan tostado 30 gr Jamón serrano o equivalencias 60 gr Pera	40 gr Pan 40 gr Jamón serrano o equivalencias	60 gr Pan 40 gr Jamón serrano o equivalencias
Comida:	200 gr Verduras: judías verdes o según tabla de equivalencias. Caldó vegetal o de pollo sin piel, sin pasta. 100 gr Filete de ternera o equivalencia. 100 gr papas cocidas. 60 gr Pera o equivalencia. 10 gr Aceite. Vinagre o limón a gusto.	100 gr Verduras: judías verdes o según tabla de equivalencias. 30 gr Garbanzos y 100 gr papas cocidas. 100 gr Filete de ternera o equivalencia. Ensalada, libre. 40 gr Pan 60 gr Pera o equivalencia. 20 gr Aceite. Vinagre o limón a gusto.	COMIDA: 300 gr Calabacín o tabla de equivalencias. 120 gr Guisantes frescos o equivalencia 30 gr Jamón serrano o equivalencias. 100 gr Filete de ternera o equivalencia. Ensalada, libre. 60 gr Pan 120 gr Pera o equivalencia. 100 gr Naranja o equivalencia. 15 cc Aceite. Vinagre o limón a gusto.	COMIDA: 100 gr Verduras: judías verdes o según tabla de equivalencias. 30 gr Lentejas con 25 gr Arroz (potaje) o equivalencias. 100 gr Filete de ternera o equivalencia. Ensalada, libre. 60 gr Pan 120 gr Pera o equivalencia. 20 cc Aceite. Vinagre o limón a gusto.	COMIDA: 100 gr Verduras: judías verdes o según tabla de equivalencias. 30 gr Judías blancas con 100 gr papas (potaje) o equivalencias. 200 gr Filete de ternera o equivalencia. Ensalada, libre. 60 gr Pan 120 gr Pera o equivalencia. 20 cc Aceite. Vinagre o limón a gusto.
Merienda:	100 cc Leche descremada. 60 gr Manzana o equivalencia.	200 cc Leche descremada. 60 gr Manzana o equivalencia.	150 cc Leche descremada 30 gr Pan. 5 gr Mantequilla	200 cc Leche. 60 gr Manzana o equivalencia. 5 gr Mantequilla	200 cc Leche. 40 gr Pan. 5 gr Mantequilla
Cena:	15 gr Caldó con pasta (fideos) o arroz. 200 gr Verduras (variar según tabla equivalencias). 100 gr Pescado según equivalencias. 50 gr Ciruelas o equivalencias. 10 cc Aceite	15 gr Caldó con pasta (fideos) o arroz. 200 gr Verduras (variar según tabla equivalencias). 100 gr Pescado según equivalencias. 40 gr Pan. 50 gr Ciruelas o equivalencias. 10 cc Aceite.	50 gr Caldó con pasta (fideos) o arroz. 200 gr Verduras (variar según tabla equivalencias). 100 gr Pescado según equivalencias. 60 gr Pan. 60 gr Manzana o equivalencias. 10 cc Aceite.	30 gr Caldó con pasta (fideos) o arroz. 200 gr Verduras (variar según tabla equivalencias). 100 gr Pescado según equivalencias. 40 gr Pan. 120 gr Manzana o equivalencias. 10 cc Aceite.	50 gr Caldó con pasta (fideos) o arroz. 200 gr Verduras (variar según tabla equivalencias). 100 gr Pescado según equivalencias. 60 gr Pan. 120 gr Manzana o equivalencias. 10 cc Aceite.
Suplemento: (a cualquier hora)	200 cc Leche descremada o equivalencia.	60 gr Pieza de fruta.	60 gr Pieza de fruta. 100 cc Leche.	60 gr Pieza de fruta. 100 cc Leche.	60 gr Pieza de fruta. 200 cc Leche.
Observaciones:	- Inicialmente deberá utilizar la balanza de alimentos procurando, poco a poco, ir dejándola de utilizar. - Los pesos de los alimentos son en crudos y de la parte comestible (pelados). - Con la cantidad de Aceite permitido en el día, se podrá utilizar aliñando, friendo o guisando. Se aconseja el de Oliva cuando sea para freír. - La Sal estará permitida en cantidades normales, salvo CONTRAINDICACIÓN médica. - Se tomará Café o Té, libremente (con moderación). - Las Infusiones y el jugo de limón o vinagre, libremente. - Azúcar prohibido. Se sustituirá por sacarina. - Muy importante, no picar entre comidas. - Para no hacer su comida monótona, deberá manejar con soltura la Tabla de Equivalencias, respetando las cantidades reflejada.				