

MENÚ SEMANAL PARA ADELGAZAR HASTA 4 KILOS EN UN MES

(OJO PARECE POCO, PERO EN 10 MESES SON 40 KILOS, ESTE METODO VA ACOMPAÑADO DE MI TRATAMIENTO)

Perder peso de forma sana y equilibrada no siempre es sencillo. Te ayudamos con este método y nuestro tratamiento.

En qué consiste:

Se basa **en el control de las calorías** y su objetivo es perder hasta 4 o 5 kg en un mes sin que sufran tus reservas.

Cuándo hacerlo

Es perfecta para eliminar los kilos que te hayan sobrado **después de la lactancia**. También te valdrá para luchar contra esos kilos de más que año tras año y de forma insidiosa se va sumando a los ya ganados. Un día te convences y declaras: "¡basta! Ha llegado el momento de empezar a comer bien los **lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo**".

Las ventajas del método

- Contiene **todos los grupos de alimentos**: proteínas, lípidos e hidratos de carbono. Es rica en fibra, vitaminas y minerales. Comerás de todo, hasta pan, arroz o pasta.
- **No es aburrida** ya que abarca una amplia gama de alimentos.
- Adelgazarás despacio pero a buen ritmo y aprenderás a comer sano.

No es una dieta 'milagro'

- Con cualquier dieta, necesitas **constancia y paciencia** hasta llegar a tus objetivos, esta no es diferente, pero junto al tratamiento del Dr. Bono podrás además jugar muy bien con los llamados PERMITIDOS.
- NO podrás **salirte de los alimentos señalados** pero sí variar el orden de los días. Tenlo en cuenta para organizar tus comidas fuera de casa.
- Una vez alcanzado el objetivo deseado, **sigue cuidando tu alimentación para estabilizar tu peso.**

- No olvides que **si no cambias definitivamente tus costumbres alimentarias**, volverás a ganar peso a la misma velocidad que los has perdido.

Lunes

- **Desayuno:** un yogur y 50 g de cereales y una manzana.
- **Media mañana:** una infusión.
- **Comida:** ensalada de lechuga, 160 g de pescado blanco a la plancha con una patata hervida y una infusión.
- **Merienda:** 50 g de pan con 50 g de queso.
- **Cena:** revuelto de 2 huevos con verduras y espárragos trigueros, 50 de pan y una naranja.

Martes

- **Desayuno:** 200 ml de leche descremada y 30 g de pan.
- **Media mañana:** una naranja.
- **Comida:** ensalada de lechuga, lentejas con acelgas, patatas y zanahorias y una infusión.
- **Merienda:** una pera

Cena: tortilla de papas moderada porción, fruta cítrica de postre

Miércoles

- **Desayuno:** 30 g de pan con tomate y jamón.
- **Media mañana:** zumo de naranja.
- **Comida:** menestra de acelgas, zanahoria y patata, 160 g de pescado blanco a la plancha y 50 g de fresas.
- **Merienda:** un yogur.
- **Cena:** caldo de verduras, ensalada de arroz y 100 g de queso fresco.

Jueves

- **Desayuno:** zumo de naranja y yogur de cereales.
- **Media mañana:** infusión.
- **Comida:** 80 g de pasta con espinacas, 150 g de pollo a la plancha, una pera y una infusión.
- **Merienda:** 50 g de pan con 50 g de queso.
- **Cena:** ensalada de tomate, 50 g de mijo con verduras y un vaso de leche.

Viernes

- **Desayuno:** leche descremada con 30 g de pan.
- **Media mañana:** una naranja.
- **Comida:** Ensalada de garbanzos con verdura de hoja verde y una infusión.
- **Merienda:** yogur con fresas.
- **Cena:** caldo de verduras con fideos y pollo y una manzana.

Sábado

- **Desayuno:** té o infusión con 50 g de pan con tomate y aceite.
- **Media mañana:** un yogur.
- **Comida:** caldo de verduras, ensalada con 1 patata hervida, 1 zanahoria hervida, 1 tomate y lechuga y una tortilla francesa de un huevo.
- **Merienda:** 100 g de queso fresco con 150 g de frutas.
- **Cena:** 200 g de verduras hervidas, pescado blanco a la plancha, 50 g de pan y una infusión.

Domingo

- **Desayuno:** una naranja, una infusión y 50 g de pan con una pizca de margarina.
- **Media mañana:** 50 g de queso fresco.
- **Comida:** 60 g de garbanzos con 50 g de cuscús y verdura, un tomate y un yogur.
- **Merienda:** 50 g de cereales con leche.
- **Cena:** Crema de verduras con pechuga de pollo a la plancha y una infusión.