



**Dieta de hospital
libre de grasa
(duración 3 semanas)**

Desayuno: cada mañana una taza de té, un pan tostado y una naranja.

Almuerzo

1 naranja o una toronja
1 huevo cocido
2 vasos de yoghurt light
2 panes tostados

Almuerzo

1 naranja a una toronja
1 huevo cocido
2 vasos de yoghurt light
2 panes tostados

Almuerzo

1 naranja o una toronja
1 huevo cocido
2 vasos de yoghurt light
2 panes tostados

Almuerzo

125 gramos de requesón
1 tomate
1 pepinillo en vinagre
1 pan tostado

Almuerzo

1 tomate
1 pan tostado
200 gramos del pescado de su preferencia

LUNES

Cena

2 tomates
2 huevos cocidos
½ lechuga en ensalada *)
1 vaso de yoghurt light
2 panes tostados

MARTES

Cena

1 bistec estilo tártaro **)
1 tomate
1 naranja o una toronja
1 vaso de yoghurt light
1 pan tostado

MIÉRCOLES

Cena

1 bistec de res o rosbief de 125 gramos **)
1 naranja
1 pan tostado
1 vaso de yoghurt light

JUEVES

Cena

1 bistec estilo tártaro **)
2 tomates
1 manzana
1 pan tostado

VIERNES

Cena

½ lechuga en ensalada *)
1 huevo cocido
1 tomate
1 vaso de yoghurt light
1 pan tostado

*) Como aderezo para la ensalada un poco de aceite, vinagre y sal puede ser usados. **) La carne debe ser asada. Los sábados y domingos comer como de costumbre (pero no demasiado). Café y te (sin leche ni azúcar) tanto como guste sin límite de cantidad. Beber diariamente un mínimo de 2 litros de agua natural (sin adicionar azúcar ni otras sustancias). Después de 3 semanas perderá cerca de 10 kilogramos de peso. Para permanecer en el mismo peso, usted deberá usar la dieta de los lunes y para el resto de la semana comer normal.