

DIETA COMPLEMENTARIA A SLIM PLAN
SEMANA 1



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 Naranja.	 1 sobre MOVILIZA 1 Naranja.
MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA
Bocadillo de pan integral con rodajas de tomate y bonito. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con espinacas frescas y pavo. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con aguacate, tomate y jamón serrano. Té verde.	Tostadas integrales con queso light y mermelada sin azúcar. Café con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con tomate, atún y aguacate. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con thain (crema de sésamo) y sésamo. Té con bebida vegetal*.	Tostadas integrales con crema de almendras y pipas de girasol. Café con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de pollo con tomate, endivias, rabanitos, berros, aguacate y arroz integral. 10 almendras crudas y 1 infusión.	 2c. CONTROLA + 1 c. QUEMA Ensalada de lentejas o judías blancas con atún, tomate, rúcula, endivias y berros. 1 yogur desnatado y 1 infusión.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Macarrones integrales de trigo o espelta con verduritas y salmón al vapor en trocitos. 10 avellanas y 1 infusión.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de garbanzos con bacalao desmenuzado, escalibada y 2 olivas negras. 1 yogur desnatado y 1 infusión.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de quinoa con naranja, rúcula y pasas. Hamburguesa de conejo. 1 yogur desnatado y 1 infusión.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada. Pescado al horno con tomate, cebolla y 1 patata pequeña. Manzana al horno con canela.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada. Fideuá o paella (plato de postre). Fresas con zumo de limón.
MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
1 zanahoria con queso bajo en grasa.	1 fruta y 10 almendras crudas.	1 biscote integral con pavo.	1 fruta y 10 almendras crudas.	1 fruta y queso fresco.	1 zanahoria y queso bajo en grasa.	2 dátiles.
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Judía verde con cebolla, zanahoria, huevo duro y semillas de sésamo. 1 biscote integral. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1 c. QUEMA 1 tomate aliñado. Sardinias o caballa en conserva. 1 biscot integral. 1 fruta y 1 infusión.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Crema de calabaza. Bistec a la plancha con patata al horno y ensalada. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA 1 tomate aliñado. Tortilla de berenjena. 1 biscote integral. 1 manzana al horno.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Espinacas con pasas y piñones. Pescado al vapor. 8 almendras crudas	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Crema de calabacín. Tortilla de cebolla y jamón. 1 biscote integral. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada completa con manzana, nueces y queso. Salmón marinado. 1 yogur desnatado.

* Bebida vegetal: avena, arroz, espelta, almendra o avellana.

DIETA COMPLEMENTARIA A SLIM PLAN
SEMANA 2

















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA	 1 sobre MOVILIZA
MEDIA MAÑANA					MEDIA MAÑANA	
Bocadillo de pan integral con rodajas de tomate y bonito. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con espinacas frescas y pavo. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con aguacate, tomate y jamón serrano. Té verde.	Tostadas integrales con queso light y mermelada sin azúcar. Café con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con tomate, atún y aguacate. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	1 fruta. Leche o bebida vegetal con muesli o cereales integrales.	Licudo de manzana y zanahoria. Tostadas integrales con membrillo. Café con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.
COMIDA						
 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Macarrones integrales con pimientos asados, tomate crudo y anchoas. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de judías blancas con tomate y atún o palitos de cangrejo. Salsichas de conejo. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada vegetal con manzana y queso. Pescado con 1/2 patata asada. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada verde. Guiso de garbanzos con verduras y huevo duro. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de zanahorias y berros. Pescado al vapor con arroz integral. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Alcachofas al horno. Pollo al horno con manzana y cebolla. 2 nueces.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Mejillones al vapor. Arroz con verduras y setas (plato de postre). Queso fresco con miel.
MERIENDA						
2 dátiles y 1 infusión.	1 fruta y 8 almendras.	2 orejones y 1 té.	1 manzana con queso bajo en grasa.	1 biscote con pavo y 1/4 aguacate.	2 ciruelas secas y 1 té.	1 fruta con 5 anacardos crudos.
CENA						
 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Crema de verduras. Tortilla francesa con queso bajo en grasa + 1 biscote integral. 1 fruta.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Judía verde con cebolla y patata. Atún a la plancha. 1 fruta.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de zanahoria y remolacha. Sardinas al aceite de oliva. 1 fruta.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Sopa de caldo de verduras. Tortilla de cebolla y atún o de alcachofas. 1 biscote. 1 fruta.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Espinacas con jamón, pasas y piñones. 1 manzana cocida y 2 nueces.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de cogollos con atún y queso bajo en grasa. 1 yogur desnatado con fresas.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Gazpacho. Sandwich de pan integral con jamón y queso bajo en gasa. 1 yogur desnatado.

* Bebida vegetal: avena, arroz, espelta, almendra o avellana.

DIETA COMPLEMENTARIA A SLIM PLAN
SEMANA 3



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA 1 kiwi y 1 yogur desnatado.	 1 sobre MOVILIZA	 1 sobre MOVILIZA
MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA
Bocadillo de pan integral con rodajas de tomate y bonito. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con especias frescas y pavo. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con aguacate, tomate y jamón serrano. Té verde.	Tostadas integrales con queso light y mermelada sin azúcar. Café con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	Tostadas integrales con tomate, atún y aguacate. Té con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.	1 naranja. Tostadas integrales con thain sésamo. Té con bebida vegetal*.	1 naranja. Tostadas integrales con crema de almendra y pipas de girasol. Café con leche semi-desnatada o bebida vegetal*.
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de tomate con queso fresco, 1/4 aguacate y orégano. Salmón al vapor. 1 fruta.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Champiñones salteados con ajillo. Lomo guisado con tomillo. Papaya.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada verde. Calamar guisado con alcachofas o sepia con guisantes. 1 cuajada.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Coliflor o brocoli al vapor o alcachofas salteadas con jamón. Pollo al horno con arroz integral. 2 nueces.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Pimientos asados. Ternera guisada con cebolla o hamburguesa con puré de boniato. 1 manzana.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de endivias. Arroz con conejo guisado con cebolla (plato de postre). 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de gambitas y boquerones. Pasta con almejas (plato de postre). Piña.
MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
1 biscote integral con jamón y tomate.	Zanahoria con queso bajo en grasa.	2 higos y 1 infusión.	1 manzana con queso bajo en grasa.	1 yogur desnatado con dátiles.	10 almendras crudas.	1 yogur desnatado con pasas.
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Crema de calabacín con cebolla y queso. Pavo a la plancha. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Acelgas salteadas con jamón o puerros gratinados. Pescado azul al vapor. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Tomate aliñado o espárragos con mayonesa ligera. 1 tostada integral con pan con tomate y sardinas al aceite de oliva. 1 fruta.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de berros y zanahoria. Pescado al vapor con cebolla. 1 yogur desnatado.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Melón con jamón. Tortilla de calabacín. 5 avellanas crudas.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de tomate y 1/4 aguacate. Caballa con biscote integral. 1 fruta.	 2c. CONTROLA + 1c. QUEMA Ensalada de pepino con salsa de yogur. Tortilla de espinacas y jamón o revuelto de setas. 1 infusión.

* Bebida vegetal: avena, arroz, espelta, almendra o avellana.