

DIETA HIPOCALORICA UNO:

LUNES

Almuerzo: Vithel Thoné con mix de verduras o Milanesa de ternera con mix de verduras.

Cena: Lasagna de verduras gratinada con queso.

MARTES

Almuerzo: Merluza con salsa de puerros, con budín de zanahorias, zapallitos, acelga ó ensalada.

Cena: Risotto light.

MIERCOLES

Almuerzo: Pollo con salsa de ají con Ají, apio, arvejas y berenjenas.

Cena: Crepes de humita con salsa de tomate

JUEVES

Almuerzo: Bifecitos de cerdo ahumados con puré de manzana.

Cena: Tarta de zapallitos, cebolla y queso, con ensalada de verduras frescas.

VIERNES

Almuerzo: Pescado con salsa de tomate y albahaca, con budín de verduras ó ensalada.

Cena: Papas rellenas con cebollita de verdeo gratinadas con queso acompañadas de espárragos./
Ó Ensalada de papines, champignon, chaucha, ciboulette y tomates cherry.

SABADO

Almuerzo: Milanesa de soja a la napolitana con verduras.

Cena: Berenjenas rellenas con verduras y gratinados con queso.

DOMINGO

Almuerzo: Pollo con salsa barbacoa con panaché de verduras.

Cena: Omellette de queso con espinacas salteadas.

DIETA HIPOCALORICA DOS:

LUNES

Almuerzo: Terrina de pescado bicolor.

Cena: fideos moñito, queso rayado, brócoli, cebolla dorada y aceite de oliva.

MARTES

Almuerzo: Pan de carne con panaché de repollo, ají y choclo.

Cena: Wok de Jamón y queso con mix de verduras.

MIERCOLES

Almuerzo: Milanesa de pollo con lechuga, tomate y apio

Cena: Tartitas de puerro y choclo gratinadas con queso acompañadas con mix de verduras.

JUEVES

Almuerzo: Pesceto con salsa de soja y queso con ensalada jardinera

Cena: Arroz con calamares.

VIERNES

Almuerzo: Milanesa de soja a la fugazzeta con ensalada de zanahoria, repollo y choclo.

Cena: Canelon de ricotta, calabaza a la portuguesa

SABADO

Almuerzo: Pescado con salsa de puerro y panaché de brócoli.

Cena: Wok de lentejas, cebolla de verdeo, zanahoria y mayonesa Light.

DOMINGO

Almuerzo: Pollo relleno con calabaza al horno y salsa verde.

Cena: Berenjenas rellenas con verduras gratinadas con queso.

DIETA HIPOCALORICA TRES:

LUNES

Almuerzo: Pescado con salsa queso con ciboulette y budín de calabaza.

Cena: Chow mein

MARTES

Almuerzo: Milanesa de carne con wok de mix de verduras.

Cena: Omellette de queso con budín de espinaca y cebolla.

MIERCOLES

Almuerzo: Bifecitos con salsa ahumada con cebolla y calabaza.

Cena: Pizza de faina con cebollas y zuchinis..

JUEVES

Almuerzo: Pan de pescado.

Cena: Budin de papa con chauchas y ajíes

VIERNES

Almuerzo: Pulpetas de carne con salsa rosa y panaché de verduras.

Cena: Crepes de ricotta, espinaca, cebolla y salsa portuguesa

SABADO

Almuerzo: Calabaza rellena

Cena: Guiso de lentejas.

DOMINGO

Almuerzo: Berenjena rellena con pollo, cebolla, acusay, puerro, aji y zanahoria.

Cena: Spaghetis con salsa de champignones y cebollita de verdeo.

DIETA HIPOCALORICA CUATRO:

LUNES

Almuerzo: Zapallitos ó ajíes rellenos con carne picada y salsa roja.

Cena: Sorrentinos de ricotta y queso con salsa roja.

MARTES

Almuerzo: Arrolladitos de mar con mix de verduras

Cena: Chopsuey, arroz y verduras con salsa de soja

MIERCOLES

Almuerzo: Pollo a la mayonesa y perejil con ensalada de zanahoria y choclo

Cena: Gratiné de puerro y papa con espárragos.

JUEVES

Almuerzo: Pesceto a la portuguesa con calabaza y ajíes en salsa de tomate.

Cena: Omellette de queso con wok de verduras.

VIERNES

Almuerzo: Milanesa de pescado con budín de zapallitos y cebolla.

Cena: Fideos integrales con salsa de puerros.

SABADO

Almuerzo: Wok de kanikama y verduras.

Cena: Tartitas de calabaza y ricotta con zapallitos asados

DOMINGO

Almuerzo: pollo a la mostaza con budín de espinaca y cebolla

Cena: Zuchini relleno con queso, calabaza, cebolla y salsa de tomate