



Servicio Integral de Dietas a Domicilio
Tel.: 4983-3349
www.mavidiaz.com

DIETA SCARSDALE (EN BASE A PROTEÍNAS).

SEMANA N°1

Desayunos: 1 pan + 1 cítrico. **Merienda:** 1 pan + 1 fruta chica. **Excluir bananas y uvas.**

LUNES

Almuerzo: Brochette de carne y pollo ensalada combinada de verduras.

Cena: Merluza con salsa de puerros con puré de calabazas **Un pan.**

Postre cena: 1 fruta.

MARTES

Almuerzo: Ensalada de frutas frescas

Cena: Hamburguesa casera de carne con zapallitos asados ó panaché de verduras.

MIERCOLES

Almuerzo: Ensalada de atún con verduras.

Postre almuerzo: 1 fruta chica.

Cena: costillitas de cerdo ahumado con zuchinis y ají asados

JUEVES

Almuerzo: Ensalada de huevos, quesos y verduras. Más **un pan.**

Cena: Pollo con salsa de ajés , con budín de espinaca

VIERNES

Almuerzo: Ensaladas de quesos magros con verduras. **Más un pan.**

Cena: Merluza con salsa roja y albahaca con brocoli **Más un pan.**

SABADO

Almuerzo: ensalada de frutas frescas.

Cena: Pollo a la mostaza con berenjenas asadas

Postre cena: 1 fruta chica.

DOMINGO

Almuerzo: Pollo con salsa barbacoa y wok de remolacha y zanahoria o panaché ó budín hecho con claras de huevo.

Postre almuerzo: 1 fruta chica.

Cena: Peceto con salsa roja y zapallitos con cebolla asados



Servicio Integral de Dietas a Domicilio
Tel.: 4983-3349
www.mavidiaz.com

DIETA SCARSDALE (EN BASE A PROTEÍNAS).

SEMANA N°2

Desayunos: 1 pan + 1 cítrico. **Merienda:** 1 pan + 1 fruta chica. **Excluir bananas y uvas.**

LUNES

Almuerzo: Pollo al champignon con wok de chauchas, choclo y ají. Terrina de pescado bicolor

Cena: Terrina de pescado bicolor **Un pan.**

Postre cena: 1 fruta.

MARTES

Almuerzo: Ensalada de frutas variadas

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

MIERCOLES

Almuerzo: Peceto con salsa de soja y jardinera.

Postre almuerzo: 1 fruta chica.

Cena: Ensalada de kanikama y palmitos

JUEVES

Almuerzo: Huevos rellenos con guarnición de verduras **un pan.**

Cena: Pollo a la mostaza con ensalada de tomate y repollo.

VIERNES

Almuerzo: Quesos magros con espinaca y cebolla salteada **Más un pan.**

Cena: Merluza con salsa portuguesa con zanahoria y brócoli **Más un pan.**

SABADO

Almuerzo: ensalada de frutas frescas.

Cena: Pollo al oregano y cebolla con budín de brócoli

Postre cena: 1 fruta chica.

DOMINGO

Almuerzo: Pollo relleno con verdeo, con budín de espinaca

Postre almuerzo: 1 fruta chica.

Cena: Bifecitos a la portuguesa con mix de verduras



Servicio Integral de Dietas a Domicilio
Tel.: 4983-3349
www.mavidiaz.com

DIETA SCARSDALE (EN BASE A PROTEÍNAS).

SEMANA N°3

Desayunos: 1 pan + 1 cítrico. **Merienda:** 1 pan + 1 fruta chica. **Excluir bananas y uvas.**

LUNES

Almuerzo: Matambre con wok de mix de verduras

Cena: Merluza con salsa de queso con ensalada de repollo, zanahoria y lechuga. **Un pan.**

Postre cena: 1 fruta.

MARTES

Almuerzo: Ensalada de frutas de estación

Cena: Hamburguesa de carne con espinacas, ají, ajo y cebollas.

MIERCOLES

Almuerzo: Ensalada de atún con vegetales.

Postre almuerzo: 1 fruta chica.

Cena: Peceto con salsa ahumada, con panache de verduras.

JUEVES

Almuerzo: Huevos rellenos con guarnición de vegetales **un pan.**

Cena: Pollo al oreganato con salteado de brócoli y ajo.

VIERNES

Almuerzo: Quesos magros con espárragos o vegetales de estación **Más un pan.**

Cena: Wok de kanikama, Ajies, cebolla, arvejas y zuchinis **Más un pan.**

SABADO

Almuerzo: ensalada de frutas frescas.

Cena: Pollo con salasa de puerros y zapallitos asados.

Postre cena: 1 fruta chica.

DOMINGO

Almuerzo: Salpicón de pollo y vegetales.

Postre almuerzo: 1 fruta chica.

Cena: Peceto a la portuguesa con calabaza

Mavi Diaz 

Servicio Integral de Dietas a Domicilio
Tel.: 4983-3349
www.mavidiaz.com

DIETA SCARSDALE (EN BASE A PROTEÍNAS).

SEMANA N°4

Desayunos: 1 pan + 1 cítrico. **Merienda:** 1 pan + 1 fruta chica. **Excluir bananas y uvas.**

LUNES

Almuerzo: Brochette de lomo y pollo con Zuchini.

Cena: Merluza a ls provenzal y limon con espinaca y cebolla **Un pan.**

Postre cena: 1 fruta.

MARTES

Almuerzo: Ensalada de frutas de estación

Cena: Zapallitos rellenos con carne picada.

MIERCOLES

Almuerzo: Ensalada de atún con mix de verduras

Postre almuerzo: 1 fruta chica.

Cena: Peceto a la portuguesa con calabaza al horno.

JUEVES

Almuerzo: Ensalada de chauchas, huevo y queso blanco. **un pan.**

Cena: Merluza con salsa verde y panache de coliflor y puerros.

VIERNES

Almuerzo: Pollo con salsa verde, con budín de zanahorias **Más un pan.**

Cena: Quesos magros con espinacas salteadas con ajo. **Más un pan.**

SABADO

Almuerzo: ensalada de frutas frescas.

Cena: Pollo con suave salsa de mostaza y verduras asadas.

Postre cena: 1 fruta chica.

DOMINGO

Almuerzo: Pollo agridulce con panaché de verduras.

Postre almuerzo: 1 fruta chica.

Cena: Guisada de carne y verduras en salsa de tomate