

**·Dieta baixa en calories (aproximadament, 1.300 kcal)**

<b>ESMORZAR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Dos iogurts desnatats amb muesli (~ 50 g)</li></ul>
<b>MIG MATÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Una poma amb pell (~ 130 g)</li></ul>
<b>DINAR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Pèsols saltats (~ 200 g) amb ceba (~ 30 g), i una cullerada d'oli d'oliva verge (~ 10 ml) a l'aroma de llorer.</li><li>· Filet de verat a la jardinera (~ 200 g de verdura variada) amb una cullerada d'oli d'oliva verge (~ 10 ml)</li><li>· Una llesca de pa integral (~ 15 g)</li><li>· Un tall de meló (~ 125 g)</li></ul>
<b>BERENAR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Macedònia de fruites del temps (~ 150 g)</li></ul>
<b>SOPAR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida variada (~ 250 g)</li><li>· Alls tendres amb arròs integral i ametlles (~200 g)</li><li>· Una llesca de pa integral (~ 15 g)</li><li>· Una pera mitjana (~ 130 g)</li></ul>