

·Dieta baja en calorías (aproximadamente, 1.300 kcal)

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">· Dos yogures desnatados con muesli (~ 50 g)
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none">· Una manzana con piel (~ 130 g)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none">· Guisantes salteados (~ 200 g) con cebolla (~ 30 g), y una cucharada de aceite de oliva virgen (~ 10 ml) al aroma de laurel· Filete de caballa a la jardinera (~ 200 g de verdura variada) con una cucharada de aceite de oliva virgen (~ 10 ml)· Una rebanada de pan integral (~ 15 g)· Una tajada de melón (~ 125 g)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none">· Macedonia de frutas del tiempo (~ 150 g)
CENA	<ul style="list-style-type: none">· Ensalada variada (~ 250 g)· Ajos tiernos con arroz integral y almendras (~200 g)· Una rebanada de pan integral (~ 15 g)· Una pera mediana (~ 130 g)