

·Dieta de temporada - Invierno (aproximadamente, 1.800 kcal)

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ·4 palitos integrales (~ 40 g) y dos naranjas (~ 330 g)
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> ·Bocadillo de pan integral (1/4 parte de una barra de cuarto, ~ 50 g) con queso fresco 0% materia grasa (~ 40 g) y una cucharadita de aceite (~ 5 ml) ·Un vaso de leche desnatada (~ 200 ml) con una cucharadita de azúcar (~ 5 g)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ·Sopa de ave con fideos integrales (~ 250 g en total) ·Salteado de ajo y coliflor (~ 250 g) con jamón serrano (~ 40 g) y una cucharada de aceite de oliva virgen (~ 10 ml) ·Tres rebanadas de pan integral (~ 50 g) ·4 ciruelas (~ 120 g)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> ·Mezcla de frutos secos y fruta desecada (dos puñados, ~ 40 g) ·Infusión (~ 200 ml) con una cucharadita de azúcar (~ 5 g)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ·Ensalada de lentejas (~ 250 g) con una cucharada de aceite de oliva virgen (~ 10 ml) ·2 rodajas de merluza al horno (~ 100 g) con guarnición de alcachofa (~ 125 g) ·Tres rebanadas de pan integral (~ 50 g) ·2 palosantos (caquis) (~ 270 g)