

DIETA DE DEFINICIÓN

Desayuno

Una fruta ácida

1 huevo revuelto

30-40grs. De avena con 250 cc de leche desnatada

Almuerzo

50g de pan integral

100g de pechuga de pavo (embutido)

Comida

Ensalada

100g de arroz o pasta (pesado en seco)

250g de pollo o ternera

Merienda

70grs. De pavo o pollo

70grs. De arroz

Fruta

Cena

Ensalada o verdura (sin límite)

250g de pescado, claras de huevo o atún al natural

Guía
Burros