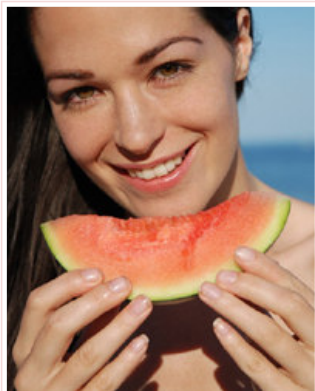


## ¿Verano = kilos de más? ¡No necesariamente!

Te proponemos una dieta para que subirse a la báscula tras las vacaciones no signifique una 'pequeña tortura'



[Ampliar foto](#)

Deberemos intentar que la fruta y la verdura siga formando parte importante de nuestra dieta durante el verano.

Muchas son las personas que, con el fin de 'lucir palmito' durante las vacaciones estivales, han pasado las últimas semanas cuidando su alimentación, haciendo ejercicio, tratando de no caer en 'tentaciones' con forma de pasteles, hamburguesas... en definitiva, sumándose a aquello de la 'operación bikini'. Un esfuerzo importante que, con el verano ya definitivamente instalado, sería una pena que 'se evaporara' en pocos días por un atracón continuo de helados, sangría o 'pescaíto' frito. Esto no quiere decir que durante las vacaciones no podamos permitirnos ciertos caprichos (¡que para esto estamos de vacaciones!). Sin embargo, tampoco es conveniente descuidar del todo la alimentación. Éste es un ejemplo de **dieta-tipo** (propuesto por la nutricionista **Valeria Castagna**, de la clínica Ravenna de Madrid) para seguir 'entre capricho y capricho', y que el final de las vacaciones no signifique regresar con más kilos de los que nos gustaría:

### LUNES

#### Desayuno:

- Infusión con leche descremada.
- 2 terrinas de queso de burgos desnatado.

#### Comida:

- 1 vaso de gazpacho *light* (sin aceite ni pan).
- Ensalada griega.
- Mero al horno.
- 1 copa de macedonia de frutas.

#### Merienda:

- Infusión con leche desnatada.
- galletas de arroz con mermelada *diet*.

#### Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Ensalada de zanahoria, tomate, palmitos, remolacha, arroz (4 cdas. soperas)
- 1 copa de mango.

### MARTES

#### Desayuno:

- Infusión con leche desnatada.
- 2 lonchas de queso desnatado + 2 lonchas de fiambre de pollo o pavo.

#### Comida:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Verduras a la plancha.
- Pechuga de pavo a la mostaza.
- 1 kiwi.

#### Merienda:

- café cortado con leche desnatada.
- 1 rodaja de pan integral con queso blanco desnatado.

#### Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Ensalada de pasta, tomate, maíz y cebolla.
- 2 latas de atún al natural.
- Piña natural.

### MIÉRCOLES

#### Desayuno:

- Infusión cortada con leche desnatada.
- 1 Taza de macedonia de frutas

#### Comida:

- 1 vaso de gazpacho *light* (sin aceite ni pan).
- Ensalada de apio, palmitos, remolacha, manzana y palitos de cangrejo.

- 1 copa de fresas.

**Merienda:**

- Infusión cortada con leche desnatada.
- 1 rebanada de pan de integral, con queso blanco desnatado.

**Cena:**

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Ensalada de hojas verdes.
- Solomillo de ternera asado.
- Pera.

**JUEVES****Desayuno:**

- Infusión con leche descremada.
- 4 lonchas de fiambre de pollo o pavo.

**Comida:**

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- ensalada de judías verdes y pimientos asados.
- Pollo a la plancha.
- Manzana pequeña al horno con edulcorante y cucharita de mermelada diet.

**Merienda:**

- Infusión con leche descremada.
- 1 plátano.

**Cena:**

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- 1 tomate al medio con orégano.
- Revuelto de setas (con 2 claras de huevo).
- Sandía.

**VIERNES****Desayuno:**

- Café cortado con leche desnatada.
- galletas de arroz con queso blanco desnatado.

**Comida:**

- 1 vaso de gazpacho *light* (sin aceite ni pan).
- Filete de merluza al limón.
- Ensalada de lombarda y espárragos.
- ciruelas.

**Merienda:**

- Café con hielo.
- 1 yogur desnatado + rodaja de sandía.

**Cena:**

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- ensalada de zanahoria rallada, lentejas, cebolla y pimiento.
- Calabaza al horno con queso en lonchas desnatado.
- albaricoques.

**SÁBADO****Desayuno:**

- Batido de fresas con cereales (fresas, yogur desnatado, sacarina).

**Comida:**

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Paella de vegetales (4 cdas. de arroz cocido, cebolla, zanahoria, tomate, champiñones, pimiento).
- Melón.

**Merienda:**

- Zumo tomate natural.
- 2 biscotes integrales, con mermelada *diet* o queso blanco desnatado.

**Cena:**

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Ensalada *césar*.
- pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 nectarina.

**DOMINGO****Desayuno:**

- Batido de plátano ( plátano, leche desnatada, yogur desnatado y sacarina).

**Comida:**

- 1 vaso de gazpacho *light* (sin aceite ni pan).
- Ensalada de zanahoria, canónigos, espinacas crudas.

- Hamburguesa de pollo casera.
- Melocotón en su jugo sin azúcar.

**Merienda:**

- café cortado con leche desnatada.
- 1 yogur con cereales sin azúcar.

**Cena:**

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Coctel de langostinos ( langostino, manzana, piña, mayonesa *light*, kétchup, zumo de naranja y limón)
- cerezas.

¿Tratas de cuidar tu alimentación también en verano? Participa en nuestro Foro de Cocina.

Noticias relacionadas

- [Tonifica tu cuerpo... ¡a golpe de zumo!](#)
- [Placer 'light' de temporada: las cerezas](#)
- [Alimentos que te ayudan a luchar contra el envejecimiento](#)
- [Nutrición: ¿qué determina nuestras ganas de comer?](#)
- [Frutas y verduras... ¿tú tomas 'cinco al día'?](#)
- [El seitán, otra alternativa vegetal al tradicional filete de carne](#)
- [Alimentos que ayudan a conseguir un bonito bronceado](#)
- [Consejos alimenticios que ayudan a vencer la celulitis](#)

Más noticias sobre...

[dieta](#) | [verano](#) | [adelgazar](#) | [nutrición](#) | [peso](#) | [kilos](#)

[Haga de hola.com su página de inicio](#) | [Boletines y alertas](#) | [Publicidad](#) | [Suscripciones](#) | [Contacto](#) | [Publicación controlada OJD](#) | [RSS](#)

Otras ediciones: [Reino Unido](#) | [Canada](#) | [Rusia](#) | [Grecia](#) | [México](#)

Síguenos en:



© 2000-2009, HOLA S.A.

**hola.com**