

PORTADA > ESTAR BIEN > ALIMENTACIÓN

ADELGAZA SIN EFECTO REBOTE

Plan semanal del Dr. Ravenna

Toma nota de esta dieta semanal diseñada por la Clínica Ravenna que mantiene la ingesta de todos los nutrientes imprescindibles para mantener tu báscula a raya. ¡Mira!

Clara Sánchez de Ron | telva.com@telva.com

LUNES

Desayuno: 1 taza tamaño té de macedonia de frutas + 1 cucharada de queso blanco desnatado tipo requesón + 1 café / infusión con leche desnatada.

Comida: 1 filete empanado de soja + verduras al vapor.

Merienda: 50 grs. Queso fresco de burgos 0% + té de hierbas.

Cena: 1 solomillo pequeño a la plancha + espinacas cocidas.

MARTES

Desayuno: 1 yogur desnatado con frutas.

Comida: 1/8 pollo a la plancha + puré de calabaza.

Merienda: 2 tostadas de pan integral + queso blanco untable light + té con leche desnatada.

Cena: 1 filete de ternera pequeño a la plancha.

MIÉRCOLES

Desayuno: 1 yogur desnatado + 1 pomelo pequeño + café / infusión.

Comida: Chop suey de pollo, preparado con 1/8 de pollo en trocitos y brotes de soja, calabacín, pimiento verde y rojo, apio, cebolla y zanahoria.

Merienda: 1 manzana roja + 1 café con leche desnatada.

Cena: Lasaña vegetal, preparada con rodajas finas de berenjena, cebolla, pimiento, tomate y queso blanco desnatado.

JUEVES

Desayuno: 1 yogur desnatado con frutas + un café cortado pequeño.

Comida: 1 tortilla francesa (1 huevo) + 1 porción de queso desnatado.

Merienda: 4 lonchas de queso desnatado light + infusión.

Cena: 1 filete de merluza pequeño a la plancha + puré de espinaca y calabacín.

VIERNES

Desayuno: 1 batido de una fruta mediana con agua y edulcorante + un té con leche desnatada.

Comida: 1 hamburguesa de pollo o pavo casera + ensalada de tomate.

Merienda: 1 taza tamaño té de macedonia de frutas + té de hierbas.

Cena: Media pechuga de pollo con crema de puerro, preparada con media taza de leche desnatada y puerro rehogado + puré de calabaza.

SÁBADO

Desayuno: 2 frutas pequeñas + un café cortado pequeño.

Comida: 2 salchichas pequeñas de pavo o pollo + 1 loncha de queso light gratinado + ensalada de rúcola.

Merienda: 1 yogur desnatado + 2 ciruelas pequeñas.

Cena: 1 filete de merluza a la plancha con camarones + arroz integral.

DOMINGO

Desayuno: 50 grs. De mozzarella light + té con leche desnatada.

Comida: Wok de vegetales, preparado con berenjena, zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento, y condimentado con salsa de soja y limón.

Merienda: 2 frutas medianas.

Cena: 1 lata pequeña de atún al natural.

¡OJO!

Esta dieta está diseñada para realizarse bajo supervisión médica y como parte de un plan integral y personalizado de la [Clínica Ravenna](#). Si quieres probar esta dieta sin supervisión profesional, añade dos frutas pequeñas y un vaso grande de leche desnatada por día.

Dirección original de este artículo: <http://www.telva.com/2008/10/13/estarbienalimentacion/1223917846.html>



Líbrate de esos kilos que te sobran y evita recuperarlos con el plan que te propone el doctor Ravenna que ahora llega a nuestro país. / Foto: Radial Press.