

30 IDEAS PARA QUE INICIES UNA DIETA MEXITERRÁNEA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día 1 Coliflor salteada y tostaditas.	Día 2 Ensalada de lentejas.	Día 3 Ensalada caprese.	Día 4 Tostadas de pan integral con hummus.	Día 5 Mechudos de verdura.	Día 6 Yogurt natural con rodajas de kiwi.	Día 7 Barrita de amaranto.
Día 8 Cuscús salteado con berenjena y calabacita.	Día 9 Pechuga rellena de espinacas y granos de elote.	Día 10 Pan de caja integral con aguacate.	Día 11 Ensalada de espinaca y lechuga con huevo duro y ajonjolí.	Día 12 Yogurt con mango.	Día 13 Papas a las finas hierbas.	Día 14 Tostadas de atún con verduras al vapor.
Día 15 Pescado empapelado	Día 16 Espárragos	Día 17 kéfir con miel y almendras.	Día 18 Croquetas de atún.	Día 19 Salmón a la plancha.	Día 20 Ensalada de brócoli con manzana deshidratada y nueces.	Día 21 Sopa de verduras.
Día 22 Atún con pico de gallo y pepino.	Día 23 Fajitas de pollo con chile morrón encebollado.	Día 24 Ensalada de rúcula con queso azul.	Día 25 Albóndigas de pollo con zanahoria.	Día 26 Plátano a la plancha con queso mascaporte	Día 27 Bistec con nopales.	Día 28 Brochetas de pollo con vegetales.
Día 29 Pollo salteado con champiñones	Día 30 Picadillo de pollo.					

Indicaciones:

Día 1. Saltea unos ramos de coliflor en el sartén con aceite de oliva y albahaca, espolvorea con ajonjolí y come con tostadas.

Día 2. Prepara lentejas previamente cocidas y mezcla con pico de gallo.

Día 3. Una rica ensalada, prepara espinaca, jitomate y rodajas de queso mozzarella, agrega un poco de aceite de oliva y hojas de albahaca.

Día 4. Unta una cdita de hummus en pan tostado, asegúrate que sea integral tu pan.



Día 5. Raya pepino, zanahoria y baritas de apio, condimenta a tu gusto.

Día 6. Consume ½ tza de yogurt natural y unas rodajas de kiwi.

Día 7. Una barrita de amaranto con frutos secos es un delicioso snack.

Día 8. Rehidratamos a fuego lento el cuscús con caldo de pollo desgrasado, ya rehidratado colamos y untamos una cdita de mantequilla, finalmente mezclamos con la calabaza y berenjena previamente cocidas.

Día 9. Asamos una pechuga de pollo, rellenamos de espinacas con granos de elote previamente cocidos.

Día 10. Unta aguacate al pan tostado de granos o tosta el pan

de caja.

Día 11. Prepara ensalada de lechuga y espinaca previamente cocida y 2 huevos cocidos en rodajas, agrega ajonjolí tostado al gusto.

Día 12. Preparamos ½ tza de yogurt natural con cubitos de mango y agregamos una cda de chíá.

Día 13. Cortamos una papa en 4, untamos aceite de oliva virgen y agregamos finas hierbas, posteriormente horneamos.

Día 14. Prepara atún con verduras al vapor y come acompañado de tostadas.

Día 15. Enrollamos nuestro pescado con papel aluminio y agregamos verduras como chayote y zanahoria, untamos un poquito de mantequilla en el papel y ponemos a la plancha sellando el papel, dejamos a fuego lento y verificamos que esté cocido.

Día 16. Vamos a poner 3 espárragos en el sartén a cocer con aceite de oliva, retiramos cuando tomen un color más vivo y estén "doraditos".

Día 17. Vamos a preparar ½ tza de kéfir natural con 1 cdita de miel y 5 pz de almendra, ideal para un snack fácil y delicioso.

Día 18. Vamos a preparar bolitas de papa con atún previamente cocida y machacada, añadimos 1 huevo y mezclamos con atún, ya que estén bien mezclados todos los ingredientes, ponemos un sartén a fuego lento, ya que este caliente añadimos una cda de aceite de oliva extra virgen y colocamos tortitas de atún, vamos volteando conforme estén ya cocidas.

Día 19. Vamos a poner un sartén con 1 cdita de aceite de oliva, ponemos nuestro corte de salmón y tapamos, vamos verificando que esté cocido, acompáñalo de verduras al vapor.

Día 20. Vamos a cocer unas ramitas de brócoli, en un plato las mezclamos con manzana deshidratada (puede ser enchilada) y trozos de nuez.

Día 21. Preparamos con consomé de pollo desgrasado, agregamos verdura cocida (chayote y zanahoria) y pollo desmenuzado.

Día 22. Preparamos atún drenado y mezclamos con pico de gallo, usamos rodajas de pepino como galleta.

Día 23. Preparamos en un sartén cebolla, ajo y chile morrón en tiritas, los sofreímos con aceite de oliva y posteriormente agregamos las fajitas de pollo, hay que saltearlas hasta que estén cocidas.

Día 24. Vamos a poner rúcula previamente desinfectada y cortada, para mezclar con algún queso azul (60gr).

Día 25. Vamos a moler nuestra carne de pollo, vamos a mezclar

con zanahoria rallada y en un sartén vamos a ponerlas a cocer con aceite de oliva, colocamos la



tapa y vamos moviendo para que se cosan todas. Puedes acompañar de una ensalada de espinaca con manzana.

Día 26. En un sartén a fuego lento vamos a poner rodajas de plátano macho a calentar, vamos a ir volteando para que se frían bien y finalmente agregamos queso mascarpone para que se mezcle, servimos y dejamos enfriar.

Día 27. En un sartén preparamos cebolla y un ajo, sofreímos con aceite de oliva agregamos nuestro bistec y posteriormente nuestro nopal en rodajas.

Día 28. Vamos a cortar el bistec de pechuga en cubos para ponerlo a cocer en un aceite con cebolla sofrita, agregamos calabaza, berenjena, chile morrón asados en una barita y disfrutamos de nuestras brochetas.

Día 29. Ponemos en un sartén cebolla, nuestros champiñones y pollo desmenuzado a sofreír con aceite de oliva.

Día 30. Pedimos carne molida de pollo y ponemos a cocer en un sartén con cebolla y un ajo a sofreír con aceite de oliva y cuando esté a término medio agregamos papa, zanahoria y chicharos para que se terminen de cocer junto con la carne.

