

Ejemplo de dieta de 2000 calorías

Desayuno Media mañana Merienda	Leche desnatada 200 cm3. Pan integral 35 g, con aceite 10 g o mermelada 20 g. Pan integral 35 g. Queso blanco 30 g o embutido magro 10 g. Leche o yogur desnatados 200 cm3. Galletas 20 g. Manzana 100 g.
Lunes	
Comida	Lentejas estofadas: lentejas 40 g, zanahorias 100 g, cebolla 50 g, aceite de oliva 10 cm3. Ternera a la plancha 75 g, tomate 100 g, aceite de maíz 5 g. Pan integral 35 g. Pera 200 g.
Cena	Sopa de fideos: pasta 30 g. Merluza a la plancha 100 g. Patata al vapor 50 g, aceite de oliva 10 cm3. Ensalada: tomate 100 g, lechuga 50 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Manzana 100 g.
Martes	
Comida	Puré de verduras o verduras rehogadas: judías verdes 150 g, patata 150 g, tomate 100 g, cebolla 50 g, aceite de oliva 10 cm3. Pollo a la plancha 75 g. Ensalada: tomate 100 g, lechuga 50 g, aceite de maíz 10 g. Pan integral 35 g. Naranja 200 g.
Cena	Sopa de arroz: arroz 30 g. Lenguado a la plancha 100 g, patata 50 g, zanahoria 50 g, aceite de oliva 10 cm3. Ensalada: tomate 100 g, lechuga 50 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Pera 100 g.
Miércoles	
Comida	Espaguetis: pasta 45 g, tomate 150 g, cebolla 50 g, aceite de oliva 10 cm3. Pollo a la plancha 75 g. Ensalada: tomate 100 g, lechuga 50 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Manzana 100 g.
Cena	Hervido o puré de verduras: patata 100 g, acelgas 100 g, zanahoria 100 g, aceite de oliva 10 cm3. Tortilla de champiñones: un huevo de 50 g, champiñones 200 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Pera 100 g.
Jueves	
Comida	Potaje: garbanzos 40 g, patata 100 g, acelgas 100 g, cebolla 50 g, pollo 50 g, aceite de oliva 15 cm3. Sopa de fideos: pasta 25 g (con el caldo de los garbanzos). Pan integral 35 g. Naranja 200 g.
Cena	Hervido: patata 100 g, judías verdes 150 g, cebolla 50 g, aceite de oliva 10 cm3. Lenguado 100 g, tomate 100 g, lechuga 50 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Pera 100 g.
Viernes	
Comida	Verduras rehogadas: patata 150 g, acelgas 100 g, zanahoria 100 g, aceite de oliva 10 cm3. Ternera 75 g, patata vapor 50 g, tomate 100 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Manzana 200 g.
Cena	Hervido: patata 100 g, judías verdes 100 g, aceite de oliva 10 cm3. Mero 100 g, zanahoria cocida 50 g. Ensalada: tomate 100 g, lechuga 50 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Pera 100 g.
Sábado	
Comida	Macarrones: pasta 45 g, tomate 100 g, cebolla 50 g, aceite de oliva 10 cm3. Trucha plancha 100 g, champiñones 100 g, tomate 100 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Naranja 200 g.
Cena	Sopa de fideos: pasta 30 g. Tortilla de patata y cebolla: patata 100 g, cebolla 50 g, aceite oliva 15 cm3 (antes de hacer la tortilla, hervir la patata). Lechuga 100 g, aceite de maíz 5 cm3. Pan integral 35 g. Pera 100 g.
Domingo	
Comida	Arroz blanco con tomate y champiñones: arroz 40 g, tomate 100 g, champiñones 100 g, aceite de oliva 10 cm3. Pollo 80 g, tomate 100 g, aceitunas 15 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Naranja 200 g.
Cena	Puré de verdura: patata 100 g, judías verdes 100 g, zanahoria 100 g, acelgas 100 g, cebolla 50 g, aceite de oliva 10 cm3. Lenguado 100 g, tomate 100 g, lechuga 50 g, aceite de maíz 10 cm3. Pan integral 35 g. Pera 100 g.

Las cantidades se refieren a los alimentos pesados en crudo. Los pesos de las carnes y pescados no consideran los huesos ni las espinas. Las frutas se pesan peladas.