

·Dieta cardiosaludable (aproximadamente, 1.800 kcal)

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ·Un vaso de leche desnatada (~ 200 ml) con cereales integrales (~ 30 g) ·Un melocotón con piel (~ 150 g)
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> ·Un café (o té) con leche desnatada (~ 150 ml) y edulcorante ·Un puñado de nueces (~ 20 g)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ·Ensalada variada: tomate (~ 200 g), lechuga (~ 50 g), zanahoria (~ 100 g), maíz hervido en grano (~ 75 g) y una cucharada de aceite de oliva virgen (~ 10 ml) ·Salmón (~ 120 g) a la papillote (con ~ 100 g de verduras) ·Tres rebanadas de pan integral (~ 50 g) ·Un plátano mediano (~ 90 g)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> ·Dos puñados (~ 40 g) de fruta desecada (pasas, orejones, dátiles) ·Palomitas de maíz (~ 75 g) ·Un té con limón (~ 200 ml) y una cucharadita de azúcar (~ 5 g)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ·Un vaso grande de zumo de tomate (~ 300 ml) ·Dos tostadas integrales con huevo revuelto (1 unidad) y una cucharada de aceite de oliva virgen (~ 10 ml) ·Un kiwi (~ 90 g)