

Plan 5 kilos Deliline en 4semanas

Semana 1: Quemar y controlar la ansiedad

Haz tu pedido semanal y sigue tu dieta de la siguiente forma:

Desayuno

- Un café o una infusión con leche desnatada.
- 40 gramos de queso fresco.
- 30 gramos de Jamón de York (2 lonchas).

Media mañana y merienda

A elegir entre una de las siguientes opciones:

- Un yogurt desnatado.
- 30 gramos de Jamón de York (2 lonchas).
- 30 gramos de queso fresco.
- Una zanahoria, un pepino o un rábano.

Almuerzo y cena

- Primer plato: Elige una de nuestras [cremas](#).
- Una ensalada pequeña: hoja verde (rúcula, espinaca fresca, canónigos...), tomate, cebolla, zanahoria, espárragos...
- Segundo plato: Elige unos de nuestros segundos platos ([pescados](#), [pollos](#), [terneras](#)).
- Un yogurt desnatado.

No olvides

- Realizar ejercicio físico durante 20 minutos **diariamente**, andar a paso rápido, natación, pilates...
- Beber diariamente 1.5L de agua al día, en pequeñas dosis.

Semana 2 y Semana 3: Quemar, bajar de peso y drenar

Haz tu pedido semanal y sigue tu dieta de la siguiente forma:

Desayuno

- Un café o una infusión con leche desnatada.
- 40 gramos de queso fresco.
- 30 gramos de Jamón de York (2 lonchas).
- Una pieza de fruta (kiwi, naranja o piña)

Media mañana y merienda

A elegir entre una de las siguientes opciones:

- Una pieza de fruta (excepto plátano, uva o chirimolla)
- Un yogurt desnatado.
- 30 gramos de Jamón de York (2 lonchas).
- 30 gramos de queso fresco.
- Una zanahoria, un pepino o un rábano.

Almuerzo y cena

- Primer plato: Elige una de nuestras [cremas](#).
- Una ensalada pequeña: hoja verde (rúcula, espinaca fresca, canónigos...), tomate, cebolla, zanahoria, espárragos...
- Segundo plato: Elige unos de nuestros segundos platos ([pescados](#), [pollos](#), [terneras](#)).
- Un yogurt desnatado.

No olvides

- Realizar ejercicio físico durante **30 minutos diariamente**, andar a paso rápido, natación, pilates...
- Beber diariamente 1.5L de agua al día, en pequeñas dosis.

Semana 4: Conseguir el objetivo

Haz tu pedido semanal y sigue tu dieta de la siguiente forma:

Desayuno

- Un café o una infusión con leche desnatada.
- 40 gramos de queso fresco.
- 30 gramos de Jamón de York (2 lonchas).
- Una pieza de fruta (kiwi, naranja o piña)

Media mañana y merienda

A elegir entre una de las siguientes opciones:

- Una pieza de fruta (excepto plátano, uva o chirimolla)
- Un yogurt desnatado.
- 30 gramos de Jamón de York (2 lonchas).
- 30 gramos de queso fresco.
- Una zanahoria, un pepino o un rábano.

Almuerzo y cena

- Primer plato: Elige una de nuestras [cremas](#).
- Una ensalada pequeña: hoja verde (rúcula, espinaca fresca, canónigos...), tomate, cebolla, zanahoria, espárragos...
- Segundo plato: Elige unos de nuestros segundos platos ([pescados](#), [pollos](#), [terneras](#)).
- Un yogurt desnatado.

No olvides

- Realizar ejercicio físico durante **40 minutos diariamente**, andar a paso rápido, natación, pilates...
- Beber diariamente 1.5L de agua al día, en pequeñas dosis.