



**DIETA IA**

**<https://iadiet.cloud>**

**Plan de dieta realizada con Inteligencia Artificial**

Datos: Sexo Femenino – 44 Años - 79 Kg – 172 cm de estatura – Motivo: Perder peso - Objetivo: Normal – Estilo: Sedentario – Deporte: Entre 20 y 60 m al día

Nos complace darles la más cordial bienvenida a nuestro programa de transformación saludable, diseñado para guiarlos a través de un viaje transformador de 31 días hacia una mejor versión de sí mismos.

Este programa promueve la pérdida de peso a través de una dieta balanceada y personalizada junto con ejercicios físicos y hábitos saludables que crean el trípode esencial para una vida plena y enérgica.

A lo largo de los próximos días, usted contará con un mapa nutricional detallado de 31 días que componen este programa.

Este itinerario alimenticio ha sido cuidadosamente elaborado para suministrarles todos los macronutrientes y micronutrientes necesarios de manera equilibrada, asegurando que cada comida esté alineada con sus objetivos de salud y bienestar.

Cada día se presentará ante ustedes como una nueva oportunidad para nutrir su cuerpo con alimentos frescos y llenos de vida, diseñados no solo para satisfacer sus papilas gustativas, sino también para combatir las calorías excedentes y proporcionar el combustible que necesitan para afrontar sus actividades diarias llenos de vitalidad.

¡Es hora de dar el primer paso!

---

## Dieta día 1

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Avena cocida (50g de avena seca) con agua o leche descremada. Puedes endulzar con stevia al gusto.
- 1 manzana mediana cortada en trozos mezclada con la avena cocida.
- 10 almendras.
- 1 taza de té verde o café negro sin azúcar.

### **\*\*Comida\*\***

- Pechuga de pollo a la plancha (120g).
- Ensalada verde mixta (lechuga, espinaca, rúcula) aderezada con vinagreta de limón y una cucharadita de aceite de oliva (30g de lechuga, 30g de espinaca, 20g de rúcula).
- Quinoa cocida (50g en crudo) como acompañante.
- 1 naranja mediana para el postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Salmón al horno (100g).
- Brócoli al vapor (100g).
- 1 taza de caldo de verduras sin grasa (250ml).

---

## Dieta día 2

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- 2 rebanadas de pan integral tostado (60g).
- 1 huevo cocido cortado en rodajas sobre una rebanada y aguacate (30g) sobre la otra.
- 1 taza de fresas frescas (150g).
- 1 taza de té verde o café negro sin azúcar.

### **\*\*Comida\*\***

- Filete de merluza a la plancha o al horno (120g).
- Arroz integral cocido (60g en crudo) como acompañamiento.
- Ensalada de tomate y pepino con vinagreta de balsámico y una cucharadita de aceite de oliva (100g de tomate, 50g de pepino).
- 1 kiwi mediano para el postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Tortilla hecha con 1 huevo entero y 2 claras, rellena con espinacas (50g) y champiñones (50g) salteados.
- Ensalada de hojas verdes mixtas (50g) con zanahoria rallada (30g).
- 1 taza de caldo de verduras sin grasa (250ml).

---

## Dieta día 3

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Batido de proteínas con 1 taza de leche descremada o bebida vegetal sin azúcar, 1 plátano mediano, 1 cucharada de mantequilla de almendra (15g) y una cucharada de cacao en polvo sin azúcar.
- 1 tostada integral (30g) con mermelada sin azúcar añadido.

### **\*\*Comida\*\***

- Lentejas cocidas (60g en crudo) preparadas con verduras al gusto (tomate, cebolla, zanahoria).
- Espinacas salteadas (100g) con ajo y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 rodaja de melón (200g) para el postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Pechuga de pavo a la plancha (120g).
- Puré de calabaza (150g) sazonado con un toque de nuez moscada y pimienta.
- Ensalada de lechuga con pepino (100g en total) y vinagreta ligera.

---

## Dieta día 4

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Yogur griego natural sin azúcar (150g) mezclado con una cucharada de semillas de chía (10g) y un puñado de arándanos frescos (50g).
- 1 rebanada de pan integral (30g) con rodajas de tomate y una pizca de orégano.

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de garbanzos (60g en crudo) con pimiento rojo, cebolla, y cilantro fresco. Adereza con limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- Filete de dorada o similar al horno (120g) con rodajas de limón y hierbas finas.
- 1 manzana mediana como postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Tortitas de coliflor (100g de coliflor cruda, procesada y mezclada con 1 huevo, cocinadas a la plancha en pequeñas porciones).
- Ensalada de rúcula (50g) y aguacate pequeño (aprox. 50g), aderezada con vinagreta de mostaza y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 taza de té de manzanilla sin azúcar.

---

## Dieta día 5

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Smoothie: Mezcla 1 taza de espinacas frescas (30g), 1 plátano mediano, 1/2 taza de fresas (75g), 1 taza de leche de almendras sin azúcar y 1 cucharada de proteína en polvo.
- 2 rebanadas de pan integral (60g) con 1 cucharada de crema de cacahuete natural.

### **\*\*Comida\*\***

- Pechuga de pollo al curry con leche de coco (120g de pechuga, 1/4 taza de leche de coco, especias al gusto).
- Arroz basmati cocido (60g en crudo) como acompañante.
- Brochetas de verduras asadas (pimiento, cebolla, calabacín, tomate cherry, 150g en total).

### **\*\*Cena\*\***

- Hamburguesa de salmón (100g de salmón picado, formado en hamburguesa, cocinado al grill).
- Ensalada de espinacas (50g) con granos de granada (30g) y aderezo ligero.
- 1 taza de caldo de verduras sin grasa (250ml).

---

## Dieta día 6

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- 2 huevos revueltos (preferentemente cocinados con una cucharadita de aceite de oliva).
- 1 taza de champiñones (100g) y espinacas (50g) salteados como acompañamiento.
- 1 rebanada de pan integral (30g) con rodajas de aguacate (40g aproximadamente).

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de quinoa (50g en crudo) con pepino (50g), tomate cherry (50g), albahaca fresca y garbanzos (60g en crudo), aderezada con zumo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- Filete de ternera a la plancha o hierro (120g).

### **\*\*Cena\*\***

- Crema de calabacín (200g de calabacín, cocido y procesado con cebolla, ajo al gusto, caldo de verduras sin grasa).
- 2 tostadas integrales (60g) con queso fresco bajo en grasa (50g).



---

## Dieta día 7

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Bowl de yogurt natural sin azúcar (150g) con una mezcla de frutos rojos frescos (fresas, moras, arándanos, 100g en total) y una cucharada de nueces picadas (15g).
- 1 rebanada de pan integral (30g) con rodajas de plátano (50g) y una pizca de canela.

### **\*\*Comida\*\***

- Sopa de lentejas (150g de lentejas cocidas) con verduras (zanahoria, apio, tomate, 100g en total).
- Ensalada de rúcula (50g) y pera (1 pera mediana, aprox. 150g) con vinagre balsámico y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 mandarina como postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Verduras asadas (berenjena, pimiento, calabacín, 200g en total) con hierbas provenzales y una cucharadita de aceite de oliva.
- Tortilla francesa (2 huevos) acompañada de una pequeña ensalada verde (50g).

---

## Dieta día 8

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Porción de avena cocida (40g cruda) en agua o leche descremada, añade canela y una manzana pequeña cortada en cubos. Opcional: Un toque de miel o edulcorante de tu elección.
- 2 rodajas de pechuga de pavo.
- 1 taza de té verde sin azúcar.

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de atún: Mezcla 1 lata de atún en agua drenada (aprox. 100g) con 1/4 de aguacate en cubos, tomate, cebolla morada finamente picada, y hojas de espinaca joven. Adereza con limón, vinagre balsámico y 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen.
- 1 taza de zanahorias baby al vapor como acompañante.

### **\*\*Cena\*\***

- Pollo al curry con leche de coco: Saltea 150g de pechuga de pollo en cubos con 1/2 taza de broccoli y 1/2 taza de coliflor en floretes, añade leche de coco ligera (100ml) y 1 cucharadita de curry en polvo. Cocina hasta que las verduras estén tiernas y el pollo completamente cocido.
- Sirve sobre 1/2 taza de arroz integral cocido.

---

## Dieta día 9

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Batido hecho con 1 taza de espinaca (30g), 1 plátano mediano, 1/2 taza de mango congelado (75g), 1 taza de leche de almendras sin azúcar, y 1 cucharada de semillas de linaza (10g).
- 1 huevo duro picado distribuido sobre 2 galletas de arroz integral (aprox. 20g en total).

### **\*\*Comida\*\***

- Salmón al horno (120g) con un aderezo de mostaza y miel (1 cucharadita de cada uno).
- Cuscús cocido (60g en crudo) con perejil fresco picado y zumo de limón.
- Ensalada de hojas verdes mixtas (50g) con rodajas de aguacate (50g), pepino (50g), y tomate cherry (50g), aderezada con vinagre de manzana y una cucharadita de aceite de oliva.

### **\*\*Cena\*\***

- Crepes de garbanzo (hechas con 50g de harina de garbanzo) rellenas con una mezcla de espinacas salteadas (50g) y champiñones (50g).
- Zanahorias baby al vapor (100g) como guarnición.
- 1 pera pequeña para el postre.

---

## Dieta día 10

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Tortilla francesa hecha con 2 huevos y espinacas frescas (50g), cocinada con una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 naranja mediana, pelada y segmentada.
- 1 taza de café negro o té verde sin azúcar.

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de atún: atún al natural en lata (90g), mezclado con garbanzos cocidos (60g en crudo), tomate (50g), cebolla morada (30g), y alcaparras (10g). Aderezar con zumo de limón y una cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- 1 rebanada de pan integral (30g) tostado.

### **\*\*Cena\*\***

- Brochetas de pollo y vegetales: pechuga de pollo en cubos (120g), intercalados en brochetas con pimiento, cebolla y calabacín (150g en total), asadas o a la plancha. Marinar antes con hierbas al gusto y una cucharadita de aceite de oliva.
- Arroz integral cocido (50g en crudo) como acompañamiento.
- 1 manzana pequeña para el postre.

---

## Dieta día 11

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Batido hecho con 200 ml de leche de almendras sin azúcar, 1 plátano mediano, 2 cucharadas de avena (20g), y 1 cucharada de mantequilla de almendra (15g).
- 1 taza de frambuesas frescas (120g).

### **\*\*Comida\*\***

- Quiche de verduras sin corteza: preparar con 2 huevos, 100 ml de leche descremada, espinacas (50g), champiñones (50g), y tomates cherry (50g). Hornear hasta que esté cuajado.
- Ensalada verde mixta (50g) con una cucharadita de aceite de oliva y vinagre balsámico al gusto.
- 1 pera mediana.

### **\*\*Cena\*\***

- Sopa de lentejas (200g de lentejas cocidas) con verduras (zanahoria, tomate, apio, 100g en total), especias al gusto.
- Pimientos rellenos: medio pimiento rojo relleno con quinoa (50g en crudo) y verduras asadas (50g).
- 1 taza de caldo de verduras sin grasa (250ml).

---

## Dieta día 12

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Porridge de avena cocida en agua o leche descremada (50g de avena en seco). Añade una cucharada de semillas de lino molidas (10g) y endulza con un poco de miel (opcional, una cucharadita).
- 1 naranja mediana cortada en gajos.

### **\*\*Comida\*\***

- Filete de bacalao al horno (120g) con una cucharadita de aceite de oliva y especias al gusto.
- Cous-cous integral cocido (50g en crudo) con hierbas frescas como perejil o cilantro.
- Ensalada de tomate (100g), pepino (50g) y cebolla roja (30g) con una vinagreta de limón y una cucharadita de aceite de oliva.

### **\*\*Cena\*\***

- Crepes de harina de garbanzo (50g de harina) rellenas de espinacas (50g) y setas (50g), cocinadas con un toque de aceite de oliva.
- Zanahoria rallada (50g) y remolacha (50g) crudas como guarnición.
- 1 manzana pequeña para el postre.

---

## Dieta día 13

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Tortilla de claras de huevo (usar 4 claras) con tomate (50g) y espinacas (50g), cocida con una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 rebanada de pan integral (30g) con aguacate triturado (40g) encima.
- 1 taza de arándanos frescos (120g).

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de pollo: pechuga de pollo a la parrilla (120g) en tiras, sobre una cama de lechuga romana (50g), zanahoria rallada (50g), y almendras laminadas (15g). Usar vinagreta de mostaza y miel como aderezo (mezclar 1 cucharadita de cada uno con aceite de oliva).
- 1 rebanada de pan de centeno (30g).

### **\*\*Cena\*\***

- Sopa de miso con tofu (60g de tofu), algas wakame (5g) y cebolla de verdeo (30g).
- Brochetas de vegetales mixtos (pimiento, cebolla, calabacín, tomate cherry; 150g en total) a la plancha o asadas.
- 1 naranja pequeña para el postre.

---

## Dieta día 14

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Smoothie verde: 1 taza de espinaca (30g), 1/2 manzana verde, 1/2 plátano, 1 cucharada de semillas de chía (10g), y 200 ml de agua o leche de almendra sin azúcar.
- 2 galletas de arroz integral con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (15g).

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de garbanzos (60g en crudo): garbanzos cocidos mezclados con pepino (50g) cortado en cubos, tomates cherry (50g), perejil fresco picado y un aderezo de zumo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- Filete de merluza al vapor (120g) con un toque de limón y eneldo.

### **\*\*Cena\*\***

- Ratatouille: mezcla de berenjena (100g), calabacín (100g), pimiento rojo (50g), y tomate (100g) cocidos a fuego lento con hierbas provenzales y una cucharadita de aceite de oliva.
- Quinoa cocida (50g en crudo) como guarnición.
- 1 pera pequeña para el postre.



---

## Dieta día 15

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Yogur griego natural sin azúcar (150g) con una cucharada de granola sin azúcar añadido (30g) y frambuesas frescas (50g).
- 1 rebanada de pan integral (30g) con rodajas de tomate y una pizca de orégano seco.

### **\*\*Comida\*\***

- Pechuga de pollo horneada con hierbas (120g) sobre una cama de espinacas frescas (50g) y aguacate (50g) en cubos.
- Cous-cous de coliflor (200g de coliflor cruda, rallada y salteada ligeramente) como acompañamiento.
- 1 naranja mediana como postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Wraps de lechuga con relleno de carne molida de pavo (120g) cocinada con cebolla picada (50g) y condimentada con comino y pimentón.
- Tomate (100g) y pepino (50g) cortados en cubos como guarnición.
- 1 taza de té de manzanilla sin azúcar.

---

## Dieta día 16

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Tortitas de avena: mezclar 50g de avena molida con 1 huevo y leche de almendras (aprox. 100ml) para obtener la consistencia deseada; cocinar en una sartén con un poco de aceite de coco. Servir con rodajas de plátano (1 plátano mediano) por encima.
- 1 taza de café negro o té verde sin azúcar.

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de atún: mezclar atún en lata al natural (90g) escurrido con aceitunas negras picadas (10g), cebolla morada (30g), y judías verdes cocidas (100g). Aderezar con zumo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 batata mediana (aprox. 150g) horneada o cocida como acompañante.

### **\*\*Cena\*\***

- Sopa de verduras puré (200g de una mezcla de calabacín, zanahoria, y calabaza, cocinadas y trituradas) con una cucharada de crema de leche o yogur griego natural para cremosidad.
- Ensalada de hojas verdes (50g) con rodajas de pepino (50g), espolvoreada con semillas de sésamo (10g).
- 1 manzana pequeña para el postre.

---

## Dieta día 17

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Batido hecho con 1 taza de espinacas frescas (30g), 1/2 taza de frambuesas congeladas (75g), 1 plátano mediano, 200 ml de agua o leche de almendras sin azúcar, y 1 cucharada de proteína en polvo de vainilla.
- 1 rebanada de pan integral (30g) untada con 1 cucharada de mantequilla de almendra (15g).

### **\*\*Comida\*\***

- Lasaña de vegetales: capas de berenjena (100g) y calabacín (100g) rodajas, alternadas con salsa de tomate casera y queso ricotta (100g), horneada.
- Ensalada de rúcula (50g) y tomate cherry (50g) con vinagreta de balsámico y una cucharadita de aceite de oliva.

### **\*\*Cena\*\***

- Salmón a la plancha (120g) con una pincelada de mostaza de Dijon antes de cocinar.
- Puré de coliflor (200g de coliflor, cocida y triturada) con un toque de ajo en polvo y pimienta.
- Espinacas salteadas (50g) con ajos tiernos (30g).
- 1 kiwi mediano para el postre.

---

## Dieta día 18

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Panqueques de avena: mezcla 50g de harina de avena, 1 plátano maduro aplastado, 1 huevo, y un poco de leche de almendras hasta alcanzar la consistencia deseada; cocinar en una sartén antiadherente. Sirve con un puñado de arándanos frescos (50g) encima.
- 1 taza de té herbal sin azúcar.

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de pollo grillé: pechuga de pollo a la parrilla (120g) cortada en tiras, sobre una cama de mezcla de hojas verdes (50g), aguacate (50g en cubos), y quinoa cocida (50g en crudo). Aderezar con limón y una cucharada de aceite de oliva.
- 1 naranja mediana como postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Berenjenas rellenas: media berenjena (100g) horneada y rellena con una mezcla de carne magra de ternera picada (100g), tomate (50g), y cebolla (30g), sazonado con hierbas italianas.
- Ensalada pequeña de hojas verdes (50g) con aderezo de vinagre y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 pera pequeña para el postre.

---

## Dieta día 19

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Smoothie: mezcla 200 ml de bebida de soja sin azúcar, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (15g), 1 plátano mediano, y 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar.
- 1 rebanada de pan integral (30g) con rodajas finas de manzana (50g) y una pizca de canela.

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de lentejas: 60g de lentejas en crudo, cocidas y mezcladas con tomate cherry (50g), pepino (50g), y perejil picado. Aderezar con zumo de limón y una cucharada de aceite de oliva.
- Filete de atún a la parrilla (120g) con un aderezo de soja baja en sodio y jengibre rallado.

### **\*\*Cena\*\***

- Sopa de verduras puré (200g de una combinación de apio, zanahoria y calabaza, cocidas y trituradas) con una cucharada de yogur griego natural para agregar cremosidad.
- Ensalada de hojas verdes (50g) con aguacate (40g en rodajas) y semillas de girasol (10g).
- 1 manzana pequeña para el postre.

---

## Dieta día 20

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Yogur griego natural sin azúcar (150g) con una cucharada de granola sin azúcar añadido (30g) y medio mango en cubos (75g).
- 1 rebanada de pan integral (30g) untada con queso fresco bajo en grasa (30g).

### **\*\*Comida\*\***

- Bowl de quinoa (50g en crudo) con pechuga de pollo a la parrilla (120g) cortada en cubos, mezclado con espinacas frescas (50g), aguacate (50g), y una vinagreta de limón y aceite de oliva (1 cucharada de aceite de oliva).
- 1 kiwi mediano para el postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Sopa minestrone (200g) con variedad de vegetales (calabacín, espinaca, judías verdes) y alubias pequeñas (50g en crudo), cocinado con caldo de verduras bajo en sal.
- Tortitas de maíz (2 unidades, aproximadamente 30g) con hummus (2 cucharadas, aproximadamente 30g) para untar.
- 1 naranja pequeña para el postre.

---

## Dieta día 21

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Batido hecho con 200 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 plátano mediano, 1 cucharada de mantequilla de almendra (15g), y 1 cucharada de semillas de chía (10g).
- 1 rebanada de pan de centeno (30g) con rodajas de aguacate (40g).

### **\*\*Comida\*\***

- Salmón al horno (120g) con un chorrito de limón y eneldo sobre un lecho de espinacas frescas (50g).
- Batata asada (150g), cortada en cubos y rociada con una cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal marina.
- Ensalada de rúcula (50g) y remolacha cocida y rallada (50g) con vinagreta de balsámico.

### **\*\*Cena\*\***

- Crepes de garbanzo (60g de harina de garbanzo para la mezcla) rellenos de champiñones (50g) y espinacas (50g) salteadas.
- Ensalada de pepino (50g) con yogur natural y menta como guarnición fresca.
- 1 pera pequeña para el postre.

---

## Dieta día 22

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Tortilla de claras de huevo (usar 4 claras) con espinaca (50g) y tomate (50g), cocida con una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 taza de fresas frescas (120g).
- 1 rebanada de pan integral (30g) con una fina capa de mermelada sin azúcar.

### **\*\*Comida\*\***

- Bowl de Buddha: Base de arroz integral cocido (50g en crudo), con lomo de cerdo a la plancha cortado en tiras (120g), zanahoria rallada (50g), pepino en rodajas (50g), y un puñado de germinados o brotes de soja (30g). Acompañar con salsa de soja baja en sodio y una cucharada de aceite de sésamo.
- 1 manzana mediana como postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Pizza de coliflor: Base hecha con coliflor rallada (200g), un huevo, y queso rallado bajo en grasa como aglutinante, cubierta con salsa de tomate casera, champiñones (50g), y tiras de pimiento (50g). Hornear hasta que esté cocida.
- Ensalada verde mixta (50g) con aderezo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 kiwi mediano para el postre.



---

## Dieta día 23

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Batido verde compuesto por 200 ml de leche de coco, 1 manojo pequeño de espinaca fresca (30g), 1 plátano mediano, y 1 cucharada de proteína en polvo sabor vainilla.
- 2 galletas integrales (30g) con 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (15g).

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de pollo grillé: pechuga de pollo a la parrilla cortada en tiras (120g) sobre una cama de mix de hojas verdes (lechuga, rúcula, espinaca; 50g en total), aguacate (50g), y quinoa roja cocida (50g), aderezado con vinagreta de limón y mostaza.
- 1 taza de uvas (150g) como postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Sopa de tomate casera (200g de tomate triturado cocido con caldo de verduras, ajo, y albahaca).
- Tortilla de 1 huevo entero y 2 claras con pimientos asados (50g) y cebolla (30g).
- Ensalada de pepino (50g) con yogur natural y eneldo.
- 1 naranja pequeña para el postre.

---

## Dieta día 24

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Yogur griego natural sin azúcar (150g) con una cucharada de semillas de lino molidas (10g) y medio mango en cubos (75g).
- 1 rebanada de pan de centeno (30g) con 1 cucharadita de miel y rodajas finas de pera (50g).

### **\*\*Comida\*\***

- Filete de trucha al horno (120g) con un chorrito de aceite de oliva y rodajas de limón, acompañado de espárragos verdes (100g) asados.
- Cous-cous de coliflor (200g de coliflor rallada y salteada brevemente) con hierbas frescas.
- 1 kiwi grande como postre.

### **\*\*Cena\*\***

- Ensalada de garbanzos (60g en crudo, cocidos) con verduras crudas: tomate (50g), pepino (50g), y pimiento rojo (50g), aderezo de vinagreta de limón y una cucharada de aceite de oliva.
- Rollitos de lechuga con pechuga de pavo (100g) y zanahoria rallada (50g).
- 1 taza de fresas frescas (120g) para el postre.

---

## Dieta día 25

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Batido de proteínas: Mezcla 1 taza de espinacas frescas (30g), 1 plátano mediano, 150g de bayas mixtas (fresas, moras, arándanos), 200 ml de agua o leche de almendras sin azúcar, y 1 cucharada de proteína en polvo de vainilla.
- 1 rebanada de pan integral (30g) con 1 cucharada de crema de almendras (15g).

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de quinua: 50g de quinua en crudo, cocida y mezclada con pepino (50g), tomates cherry (50g), aceitunas negras (10g), y queso feta (30g) desmenuzado. Aderezar con una vinagreta de aceite de oliva (1 cucharada) y zumo de limón.
- Salmón al vapor (120g) con eneldo y unas gotas de limón.

### **\*\*Cena\*\***

- Frittata de verduras: 2 huevos batidos con espinacas (50g), champiñones (50g), y cebolla (50g), cocida en el horno con una cucharadita de aceite de oliva.
- Ensalada de rúcula (50g) y zanahoria rallada (50g) con aderezo balsámico.
- 1 manzana pequeña para el postre.

---

## Dieta día 26

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Avena cocida en agua o leche de almendras sin azúcar (50g de avena en seco) mezclada con canela y una manzana pequeña cortada en cubos.
- 10 almendras.
- 1 taza de té verde.

### **\*\*Comida\*\***

- Hamburguesas de lentejas: 100g de lentejas cocidas y machacadas formadas en hamburguesas, cocinadas en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva.
- Ensalada mixta: lechuga (50g), tomate (50g), y pepino (50g) con aderezo de vinagre balsámico y una cucharada de aceite de oliva.
- 1 naranja mediana.

### **\*\*Cena\*\***

- Espagueti de calabacín (200g de calabacín cortado en tiras) salteado en una sartén con ajo (al gusto) y una cucharadita de aceite de oliva. Añadir tomates cherry (50g) y albahaca fresca.
- Filete de pescado blanco al vapor (120g), como merluza, sazonado con limón y pimienta.
- 1 kiwi.

---

## Dieta día 27

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Bowl de yogur griego natural sin azúcar (150g) con frutas del bosque (fresas, moras, arándanos, 100g en total) y una cucharada de semillas de chía (10g).
- 1 rebanada de pan integral (30g) con puré de aguacate (50g).

### **\*\*Comida\*\***

- Pechuga de pollo asada (120g) con romero y limón.
- Ensalada de espinacas frescas (50g) con granada (30g), nueces (15g) y queso de cabra desmenuzado (30g), aderezada con un chorrito de aceite de oliva y vinagre de módena.
- 1 pera mediana.

### **\*\*Cena\*\***

- Sopa de calabaza (200g de calabaza, cebolla, caldo de verduras, cocido y triturado).
- Tortilla de 1 huevo entero y 2 claras con una mezcla de vegetales al gusto (pimiento, tomate, calabacín, 100g en total).
- 1 taza de frambuesas frescas (120g).

---

## Dieta día 28

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Smoothie hecho con 200 ml de leche de almendra sin azúcar, 1 plátano mediano, 1 cucharada de mantequilla de almendra (15g), y espinacas frescas (30g).
- 2 galletas de arroz integral con 1 cucharada de mermelada sin azúcar.

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de atún: atún en lata al natural (90g) escurrido, mezclado con alubias blancas cocidas (60g), cebolla morada (30g), y pimiento verde (50g). Aderezo de aceite de oliva (1 cucharada) y zumo de limón.
- 1 batata mediana (aprox. 150g) horneada.

### **\*\*Cena\*\***

- Crepes de garbanzo: 60g de harina de garbanzo mezclado con agua para formar la masa, cocido en una sartén para hacer dos crepes finas, rellenas de champiñones (50g) y espinacas (50g) salteados.
- Ensalada de hojas verdes (50g) con aderezo de vinagre balsámico y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 manzana pequeña.

---

## Dieta día 29

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Batido verde compuesto por 200 ml de bebida de soja sin azúcar, 1 plátano pequeño, 1 manojo de espinacas frescas (30g), 1 cucharada de proteína en polvo de vainilla, y 1 cucharada de semillas de lino molidas (10g).
- 1 tostada de pan integral (30g) con 2 rodajas de tomate y un poco de orégano.

### **\*\*Comida\*\***

- Quiche de brócoli sin masa: mezclar 2 huevos y 4 claras, brócoli previamente cocido y picado (150g), queso feta desmenuzado (30g), y verter en un molde para horno. Hornear hasta que esté firme.
- Ensalada mixta: hojas de espinaca fresca (50g), rodajas de pepino (50g), y zanahoria rallada (50g) con aderezo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 naranja mediana.

### **\*\*Cena\*\***

- Pimientos rellenos: medio pimiento grande relleno con una mezcla de carne magra de res picada (100g), arroz cocido (50g), y tomate picado, horneado hasta que el pimiento esté suave.
- Ensalada de hojas verdes (50g) con una cucharadita de aceite de oliva y vinagre de sidra.
- 1 pera pequeña.

---

## Dieta día 30

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Porridge de avena cocida en agua o leche de almendras sin azúcar (50g de avena en seco), con una cucharadita de miel y una manzana pequeña rallada encima.
- 10 almendras.

### **\*\*Comida\*\***

- Salmón a la plancha (120g) con salsa de yogur natural (50g de yogur mezclado con eneldo fresco y una cucharadita de zumo de limón).
- Cous-cous integral cocido (50g en crudo) mezclado con pepino (50g), tomate cherry (50g), y perejil fresco picado.
- 1 kiwi grande.

### **\*\*Cena\*\***

- Crema de calabacín (200g de calabacín cocido y triturado con caldo de verduras y un diente de ajo), con una cucharada de crema fresca ligera para servir.
- 2 huevos cocidos mezclados en una ensalada de hojas verdes (50g), con una cucharadita de aceite de oliva extra virgen y vinagre balsámico.
- 1 taza de moras frescas.



---

## Dieta día 31

---

### **\*\*Desayuno\*\***

- Smoothie hecho con 1 taza de espinacas frescas (30g), 1 plátano mediano, 1/2 taza de mango picado (aprox. 75g), 200 ml de agua o leche de coco sin azúcar, y 1 cucharada de semillas de chía (10g).
- 1 tostada de pan integral (30g) con rodajas finas de aguacate (50g).

### **\*\*Comida\*\***

- Ensalada de pollo y aguacate: Pechuga de pollo a la plancha cortada en tiras (120g), mezclada con aguacate en cubos (50g), tomate (50g), y lechuga (50g). Aderezo de aceite de oliva (1 cucharada) y vinagre balsámico.
- 1 batata mediana asada (aprox. 150g).

### **\*\*Cena\*\***

- Sopa de lentejas (200g de lentejas cocidas) con verduras (zanahoria, tomate, cebolla, 100g en total), especias al gusto.
- Ensalada de pepino (50g) con yogur natural (50g) y menta picada.
- 1 manzana pequeña.

## Notas generales

- Mantén una buena hidratación durante el día, intentando alcanzar de 2 a 3 litros de agua.

- La cantidad de ingredientes y las especificaciones de las comidas pueden ser ajustadas según la respuesta de tu cuerpo, el hambre y la saciedad.

- Este plan busca promover una pérdida de peso saludable, favoreciendo alimentos integrales y limitando los procesados. Sin embargo, disfrutar de la comida y la flexibilidad también es importante en cualquier plan de pérdida de peso.

- Es crucial recordar que la pérdida de peso efectiva y sostenible a menudo requiere de cambios gradualmente adaptativos en el estilo de vida más allá de la dieta, incluyendo actividad física regular y manejo del estrés.



**DIETA IA**

**<https://iadiet.cloud>**

**Plan de dieta realizada con Inteligencia Artificial**