



Dieta del Té Verde

Pierde 5 kilos en 7 días

Para conocer todos los detalles sobre este plan debes ver el video "[La Dieta del Té Verde](#)", [haciendo click aquí](#).

Además de Té verde, durante todo el día puedes tomar, sin restricción, Agua/Café/Té/Mate o Infusiones (sin azúcar y preferentemente sin edulcorante). Los refrescos 0 calorías están permitidos, pero no son recomendados.

Día #1

Desayuno

- 1 taza de Té verder
- 1 rebanada de pan integral
- 1 feta de queso o 1 cda de queso untable

Snack

- 1 manzana asada espolvoreada con canela

Almuerzo

- 100gr de pechuga de pollo a la plancha
- 3 cucharadas de arroz integral
- ensalada de repollo, tomate y remolacha rallada con 1 cucharadita de aceite de oliva y condimentos a elección
- 1 naranja
- 1 taza de Té verde

Snack

- 1 taza de Té verde



½ taza de yogur griego
5 nueces
1 cucharadita de semillas de chía

Cena

100gr de carne de vaca
½ papa
Ensalada de espinaca, tomate y cebolla con 1 cucharadita de aceite de oliva y condimentos a elección
1 manzana

Día #2

Desayuno

1 taza de Té verde
½ taza de yogur griego
½ taza de frutas a elección

Snack

1 pera/manzana con 1 cucharadita de mantequilla de cacahuate

Almuerzo

150gr de pescado cocido
1 papas/batata pequeña cocida
Ensalada de hojas verdes con 1 cucharadita de aceite de oliva y condimentos a elección
7 fresas
1 taza de Té verde

Snack

1 taza de Té verde
1 rebanada de pan integral con 2 cucharadas de queso ricotta



Cena

150gr de pescado cocido
2 cda de quinoa
½ tomate
1 huevo duro
7 fresas

Día #3

Desayuno

1 taza de Té verde
½ taza de avena ne hojuelas

Snack

6 almendras
2 cuadritos de chocolate negro 75% o más

Almuerzo

150gr chuleta de cerdo
2 cucharadas de garbanzos
½ taza de zanahoria y brócoli al vapor condimentado con 1 cucharadita de aceite de oliva y sal
1 manzana
1 taza de Té verde

Snack

Batida verde hecha con 1 taza de Té verde

Cena

150gr de pollo o pavo a la plancha
2 cucharada de arroz integral
Ensalada de hojas verdes
1 naranja