

## Menús predefinidos 1250 Kcal (5 ingestas)

50 **HC** 30 **G** 20 **P**

### Desayuno:

1. Leche desnatada (200ml)  
Cereales de desayuno (40g)
2. Leche desnatada (200ml)  
Galletas tipo María (30g-6 unidades)
3. Yogures desnatados naturales (2 unidades)  
Cereales de desayuno (40g)

### Media mañana:

1. 20g de pan y queso manchego semicurado (50g)
2. 20g de pan y jamón serrano (25g)

### Comida:

1. Una ensalada (150g)  
Un cazo y medio servir la comida: arroz (45g) con gambas, calamares (160g)  
Una pieza de fruta
2. Una ensalada (150g)  
Un filete de pollo (125g) plancha con patatas (50g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
3. Una ensalada (150g)  
Un cazo de sopa de cocer verduras con tapioca (30g)  
Sardinas (160g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
4. Repollo cocido (150g)  
Un cazo y medio de garbanzos (40g) con patatas (50g) y ternera (125g)  
Una pieza de fruta
5. Un cazo y medio de arroz vaporizado (45g) con brócoli (150g)  
Emperador (160g) a la plancha  
Una pieza de fruta
6. Una ensalada (150g)  
Un cazo y medio de macarrones (45g) con mejillones (250g)  
Una pieza de fruta
7. Verduras (150g)  
Salmón (160g) a la plancha con patatas (50g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
8. Una ensalada (150g)  
Un cazo de patatas guisadas (100g) con conejo (125g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
9. Un cazo y medio de judías blancas (60g) con acelgas (150g) y atún (160g)  
Una pieza de fruta
10. Un cazo y medio de guisantes (60g) con zanahoria (50g)  
Rape (160g)  
Una pieza de fruta

### Merienda:

1. 1 magdalena
2. 20g cereales de desayuno
3. 15g de galletas (3 unidades)

## Menús predefinidos 1250 Kcal (5 ingestas)

50 **HC** 30 **G** 20 **P**

### Cena:

1. Un cazo de puré de calabacín (150g) con patatas (50g)  
Boquerones (60g) con tomate (100g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
2. Ensalada de arroz: un cazo de arroz cocido (30g),  
verduras crudas (300g), mejillones (100g), aliñada con  
salsa vinagreta  
Una pieza de fruta
3. Espinacas (200g) con medio cazo de patatas cocidas  
(50g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
4. Brócoli (300g)  
Lenguado (60g) a la plancha con medio cazo de patatas  
(50g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
5. Un cazo de sopa de arroz (30g)  
Tortilla de un huevo con calabacín (150g), tomate (150g)  
Una pieza de fruta
6. Berenjenas gratinadas (300g) al horno con medio cazo  
de patatas (50g)  
Mero al horno (60g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
7. Ensalada (300g)  
Tortilla de un huevo y un cazo de arroz (30g)  
Una pieza de fruta
8. Alcachofas (300g)  
Mero (60g) en papillote con patata pequeña asada (100g)  
Una pieza de fruta
9. Un cuarto de una pizza mediana, vegetal, con jamón  
cocido (60g)  
Una pieza de fruta
10. Un cazo de sopa de fideos (30g)  
Revuelto de un huevo y champiñones (300g)  
Una pieza de fruta

(Los pescados, carnes y verduras se pueden variar al gusto)

Antes de dormir: medio vaso de leche o un yogur natural

**Nota:** El total de grasa es de 2,5 cucharadas de aceite de oliva al día

**Nota:** Un cazo o cucharón hondo de servir el alimento guisado y escurrido puede sustituirse por 40g de pan o viceversa (pues ambos equivalen a 2 intercambios hidrocarbonados), después puede añadir el caldo que desee. Los pesos que aparecen en los paréntesis son en crudo. Es muy conveniente variar el tipo de fruta y de verdura escogida a lo largo de la semana.