

Menús predefinidos 1500 Kcal (5 ingestas)

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

Desayuno:

1. Leche desnatada (200ml)
Pan blanco (40g)
Aceite de oliva (5ml)
2. Leche desnatada (200ml)
Cereales del desayuno (30g)
3. Yogures desnatados naturales (2 unidades)
Galletas tipo María (30g)

Media mañana:

1. 20g de pan con bonito natural 60g y aceite de oliva (5ml)
2. 20g de pan con pechuga de pavo (60g) y mantequilla (5g)
3. 20g de pan con aceite de oliva (5ml) y nueces (70g)
4. 20g de pan con mantequilla (5g) y jamón serrano (25g)

Comida:

1. Una ensalada (150g)
Un cazo y medio de servir la comida: espaguetis (45g) con chirlas, berberechos o almejas (250g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
2. Una ensalada (150g)
Un filete de ternera (125g) plancha con patatas (100g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
3. Una ensalada (150g)
Un cazo de sopa de cocer verduras con fideos (30g)
Salmón fresco (160g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
4. Una ensalada (150g)
Un cazo de lentejas estofadas (40g)
60g de queso semicurado y 35 g de nueces
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
5. Una ensalada (150g)
Un cazo y medio de macarrones (60g) con 160g en total de gambas, calamares...
Una pieza de fruta
6. Un cazo de arroz vaporizado (30g) con verduras (150g)
Un calamar (160g) a la plancha
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
7. Verduras (150g)
Emperador (160g) a la plancha con arroz (30g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
8. Una ensalada (150g)
Un cazo de patatas guisadas (100g) con bonito (160g) (Marmitako)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
9. Un cazo y medio de potaje de garbanzos (60g) con espinacas (150g) y bacalao (100g)
Un huevo duro con ensalada
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
10. Un cazo y medio de judías blancas (60g) con acelgas (150g)
Pechuga de pollo (125g) a la plancha
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
11. Una ensalada (150g)
Dos cazos de servir la comida: arroz (60g) con gambas, calamares (160g)
Una pieza de fruta
12. Una ensalada (150g)
Un filete de pollo (125g) plancha con patatas (100g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta

Menús predefinidos 1500 Kcal (5 ingestas)

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

- | | |
|--|--|
| <p>13. Una ensalada (150g)
Un cazo de sopa de cocer verduras con tapioca (30g)
Sardinas (160g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta</p> <p>14. Repollo cocido (150g)
Un cazo y medio de garbanzos (40g) con patatas (50g) y ternera (125g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>15. Una cazo y medio de arroz vaporizado (45g) con brócoli (150g)
Emperador (160g) a la plancha
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>16. Una ensalada (150g)
Dos cazos de macarrones (60g) con mejillones (250g)
Una pieza de fruta</p> | <p>17. Verduras (150g)
Salmón (160g) a la plancha con patatas (100g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta</p> <p>18. Una ensalada (150g)
Un cazo de patatas guisadas (100g) con conejo (125g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta</p> <p>19. Un cazo y medio de judías blancas (60g) con acelgas (150g) y atún (160g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>20. Un cazo y medio de guisantes (60g) con zanahoria (50g)
Rape (160g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> |
|--|--|

Merienda:

- | | |
|---|--|
| <p>1. 200ml de leche desnatada
3 galletas tipo maría</p> <p>3. 200ml de leche desnatada
25g de bizcocho</p> | <p>2. 2 yogures desnatados naturales
15g cereales</p> |
|---|--|

Cena:

- | | |
|---|---|
| <p>1. Berenjenas (150g) gratinadas al horno
Emperador (65g) con tomate (150g)
Pan blanco (60g)
Una pieza de fruta</p> <p>2. Ensalada campera: un cazo de patatas cocidas (100g), verduras crudas (300g), bonito natural (65g) aliñada con salsa vinagreta
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>3. Un cuarto de una pizza grande, vegetal con atún (60g)
Una pieza de fruta</p> <p>4. Judías verdes (200g) con un cazo de patatas cocidas (100g)
Jamón serrano magro (25g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> | <p>5. Verdura (300g)
Mejillones (100g) con un cazo de arroz (30g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>6. Un cazo de sopa de fideos (30g)
Tortilla de un huevo con espinacas (300g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>7. Calabacines gratinados (200g) al horno con un cazo de patatas (100g)
Sardinas (65g) con tomate natural (100g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>8. Ensalada (300g)
Revuelto de un huevo y un cazo de guisantes (40g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> |
|---|---|

Menús predefinidos 1500 Kcal (5 ingestas)

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

9. Parrillada de diferentes verduras, espárragos, berenjena, calabacín... (300g)
Mero (65g) en papillote con patata asada (100g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
10. Un cazo de crema de verduras con patatas (100g)
Tortilla francesa de un huevo
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
11. Un cazo de puré de calabacín (150g) con patatas (100g)
Boquerones (60g) con tomate (100g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
12. Ensalada de arroz: un cazo de arroz cocido (30g), verduras crudas (300g), mejillones (100g), aliñada con salsa vinagreta
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
13. Espinacas (300g) con un cazo de patatas cocidas (100g)
Tortilla francesa de un huevo
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
14. Brócoli (300g)
Lenguado (60g) a la plancha con un cazo de patatas (100g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
15. Un cazo de sopa de arroz (30g)
Tortilla de un huevo con calabacín (150g), tomate (100g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
16. Berenjenas gratinadas (300g) al horno con un cazo de patatas (100g)
Mero al horno (60g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
17. Ensalada (300g)
Tortilla de un huevo y un cazo de arroz (30g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
18. Alcachofas (300g)
Mero (60g) en papillote con patata asada (100g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
19. Un cuarto de una pizza grande, vegetal, con jamón cocido (60g)
Una pieza de fruta
20. Un cazo de sopa de fideos (30g)
Revuelto de un huevo y champiñones (300g)
Pan blanco (20g)
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 3,5 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.