

Menús predefinidos 1750 Kcal (5 ingestas)

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

Desayuno:

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

Media mañana:

1. 40g de pan con bonito natural (60g) y aceite de oliva (5ml)
2. 40g de pan con pechuga de pavo (60g) y mantequilla (5g)
3. 40g de pan con aceite de oliva (5ml) y nueces (75g)
4. 40g de pan con mantequilla (5g) y jamón cocido (60g)

Comida:

1. Una ensalada (150g)
Dos cazos de servir la comida: espaguetis (60g) con tomate (150g) con chirlas, berberechos o almejas (250g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados
2. Una ensalada (300g)
Un filete de ternera (125g) plancha con patatas (150g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados
3. Una ensalada (150g)
Un cazo de sopa de cocer verduras con fideos (30g)
Salmón fresco (160g) con espárragos (150g)
Pan blanco (60g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados
4. Una ensalada (300g)
Un cazo y medio de lentejas estofadas (60g)
60g de queso semicurado y 35 g de nueces
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados
5. Una ensalada (300g)
Dos cazos de macarrones (60g) con 160g en total de gambas, calamares...
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
6. Un cazo y medio de arroz vaporizado (45g) con verduras (300g)
Un calamar (160g) a la plancha
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados
7. Verduras (300g)
Emperador (160g) a la plancha con un cazo y medio de arroz (45g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados
8. Una ensalada (150g)
Un cazo y medio de patatas guisadas (150g) con bonito (160g) y tomate (150g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados

Menús predefinidos 1750 Kcal (5 ingestas)

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

9. Un cazo y medio de potaje de garbanzos (60g) con espinacas (150g) y bacalao (100g)
Un huevo duro con ensalada (300g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados
10. Cazo y medio de judías blancas (60g) con acelgas (150g)
Pechuga de pollo (150g) a la plancha con pimientos (150g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados
11. Una ensalada (300g)
Dos cazos y medio de servir la comida: arroz (75g) con gambas, calamares (160g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
12. Una ensalada (300g)
Un filete de pollo (125g) plancha con patatas (150g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
13. Una ensalada (300g)
Un cazo y medio de sopa de cocer verduras con tapioca (45g)
Sardinas (160g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
14. Repollo cocido (300g)
Un cazo y medio de garbanzos (60g) con patatas (50g) y ternera (125g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
15. Dos cazos de arroz vaporizado (60g) con brócoli (300g)
Emperador (160g) a la plancha
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
16. Una ensalada (300g)
Dos cazos de macarrones (60g) con mejillones (250g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
17. Verduras (300g)
Salmón (160g) a la plancha con patatas (150g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
18. Una ensalada (300g)
Un cazo y medio de patatas guisadas (150g) con conejo (125g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
19. Un cazo y medio de judías blancas (60g) con acelgas (300g) y atún (160g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural
20. Un cazo y medio de guisantes (60g) con zanahoria (150g)
Rape (160g) con espárragos (150g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
Medio vaso de leche desnatada o un yogur desnatado natural

Merienda:

1. 200ml de leche desnatada
3 galletas tipo maría y 30 gr de queso semicurado
2. 2 yogures desnatados naturales
15g cereales y 50g de almendras
3. 200ml de leche desnatada
25g de bizcocho y 60g de jamón york
4. 2 yogures desnatados naturales
20g cereales y nueces (75g)
5. 2 yogures desnatados naturales
20g de pan y 25g de jamón serrano

Menús predefinidos 1750 Kcal (5 ingestas)

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

Cena:

1. Berenjenas (150g) gratinadas al horno
Emperador (65g) con tomate (150g)
Pan blanco (60g)
Una pieza de fruta
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
3. Un cuarto de pizza grande, vegetal con atún (60g)
Una pieza de fruta
4. Judías verdes (200g) con un cazo de patatas cocidas
(100g)
Jamón serrano magro (25g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
5. Verdura (300g)
Mejillones (100g) con un cazo de arroz (30g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
6. Un cazo de sopa de fideos (30g)
Tortilla de un huevo con espinacas (300g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
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
8. Ensalada (300g)
Revuelto de un huevo y un cazo de guisantes (40g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
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 (150g)
Pan blanco (60g)
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
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 4 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.