

## Menús predefinidos 2250 Kcal (5 ingestas)

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

### Desayuno:

1. Dos vasos de leche (300ml)  
Pan blanco (60g)  
Aceite de oliva (5ml)  
Una pieza de fruta
2. Dos vasos de leche (300ml)  
Cereales del desayuno (45g)  
Una pieza de fruta
3. Yogures naturales (2 unidades)  
Galletas tipo María (45g)  
Queso fresco (35g)  
Una pieza de fruta

### Media mañana:

1. 40g de pan con bonito natural (60g), tomate (150g) y aceite de oliva (5ml)
2. 40g de pan con pechuga de pavo (60g), tomate (150g) y mantequilla (5ml)

### Comida:

1. Una ensalada (150g)  
Dos cazos de servir la comida: espaguetis (75g) con tomate (150g) con chirlas, berberechos o almejas (300g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
2. Una ensalada (300g)  
Un filete de ternera (150g) plancha con patatas (200g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
3. Una ensalada (150g)  
Un cazo y medio de sopa de cocer verduras con fideos (45g)  
Salmón fresco (200g) con espárragos (150g)  
Pan blanco (60g)  
Una pieza de fruta
4. Una ensalada (300g)  
Dos cazos de lentejas estofadas (80g)  
50g de queso semicurado y 50g de jamón serrano  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
5. Una ensalada (300g)  
Dos cazos y medio de macarrones (80g) con 200g en total de gambas, calamares...  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
6. Dos cazos de arroz vaporizado (60g) con verduras (300g)  
Un calamar (200g) a la plancha  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
7. Verduras (300g)  
Emperador(200g) a la plancha con un cazo y medio de arroz (45g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
8. Una ensalada (150g)  
Dos cazos de patatas guisadas (200g) con bonito (200g) y tomate (150g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
9. Dos cazos de potaje de garbanzos (80g) con espinacas (150g) y bacalao (130g)  
Un huevo duro con ensalada (300g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
10. Dos cazos de judías blancas (80g) con acelgas (150g)  
Pechuga de pollo (150g) a la plancha con pimientos (150g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
11. Champiñón (300g)  
Dos cazos de servir la comida: tallarines (75g) con tomate (150g) con gambas al ajillo (200g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
12. Una ensalada (300g)  
Muslitos de pavo al horno (150g) plancha con patatas (200g) con salsa de soja  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta

## Menús predefinidos 2250 Kcal (5 ingestas)

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

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>13.</b> Verduras variadas (300g)<br/>Un cazo y medio de arroz integral (45g)<br/>Aros de calamar en salsa americana (200g)<br/>Pan blanco (60g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>14.</b> Una ensalada de berros, rúcula y cebolleta (300g)<br/>Un cazo y medio de judías pintas estofadas (60g) con un cazo de arroz (30g)<br/>Queso semicurado (100g) y nueces (75g)<br/>Pan blanco (20g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>15.</b> Una ensalada (150g)<br/>Dos cazos y medio de fetuchini (60g) con tomate (150g) y 200g de chipirones<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>16.</b> Un cazo y medio de pasta caracolas (45g) con verduras (300g)<br/>Boquerones en vinagre (200g)<br/>Pan blanco (60g)<br/>Una pieza de fruta</p> | <p><b>17.</b> Tomate (300g)<br/>Sardinas (200g) a la plancha con un cazo y medio de patatas a la vinagreta<br/>Pan blanco (60g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>18.</b> Una ensalada (150g)<br/>Dos cazos de patatas guisadas (200g) con chirlas (300) y alcachofas (50g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>19.</b> Dos cazos de judías blancas en ensalada (80g) con pimientos asados (300g), bacalao (130g) y un huevo duro<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>20.</b> Dos cazos de garbanzos (80g) con espinacas (150g)<br/>Conejo al ajillo (150g) con champiñones (150g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza de fruta</p> |
|---|---|

### Merienda:

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1.</b> 200ml de leche<br/>6 galletas tipo maría y queso semicurado (50g)</p> <p><b>2.</b> 2 yogures naturales<br/>30g cereales y almendras (50g)</p> | <p><b>3.</b> 200ml de leche<br/>50g de bizcocho y jamón york (60g)</p> |
|--|--|

### Cena:

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1.</b> Berenjenas (150g) gratinadas al horno Emperador (130g) con tomate (150g) y un cazo de arroz (30g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Dos piezas de fruta</p> <p><b>2.</b> Ensalada campera: un cazo y medio de patatas cocidas (150g), verduras crudas (300g), bonito natural (130g) aliñada con salsa vinagreta<br/>Pan blanco (20g)<br/>Dos piezas de fruta</p> <p><b>3.</b> Media pizza grande, vegetal con atún (120g)<br/>Dos piezas de fruta</p> | <p><b>4.</b> Judías verdes (200g) con un cazo y medio de patatas cocidas (150g)<br/>Jamón serrano magro (50g)<br/>Pan blanco (20g)<br/>Dos piezas de fruta</p> <p><b>5.</b> Verdura (300g)<br/>Mejillones (200g) con un cazo y medio de arroz (45g)<br/>Pan blanco (20g)<br/>Dos piezas de fruta</p> <p><b>6.</b> Un cazo de sopa de fideos (30g)<br/>Tortilla de un huevo + una clara con espinacas (300g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Dos piezas de fruta</p> |
|---|--|

## Menús predefinidos 2250 Kcal (5 ingestas)

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

7. Calabacines gratinados (200g) al horno con un cazo de patatas (100g)  
Sardinas (130g) con tomate natural (100g)  
Pan blanco (40g)  
Dos piezas de fruta
8. Ensalada (300g)  
Revuelto de un huevo + una clara y un cazo y medio de guisantes (60g)  
Pan blanco (20g)  
Dos piezas de fruta
9. Parrillada de diferentes verduras, espárragos, berenjena, calabacín...(300g)  
Mero (130g) en papillote con patata asada (100g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza grande de fruta
10. Un cazo y medio de crema de verduras con patatas (150g)  
Tortilla francesa de un huevo + una clara  
Pan blanco (20g)  
Una pieza grande de fruta
11. Cardo (300g) gratinadas al horno  
Salmón (130g) a la plancha con un cazo y medio de patatas al vapor (150g)  
Pan blanco (20g)  
Una piezas de fruta
12. Un cazo y medio de sopa de estrellitas (45g)  
Pollo a la plancha (100g) con ensalada de berros y endivias (300g)  
Pan blanco (20g)  
Una piezas de fruta
13. Calabacín (300g) con un cazo y medio de patatas cocidas (150g) en puré  
Jamón York (120g)  
Pan blanco (20g)  
Una piezas de fruta
14. Acelgas rehogadas (300g)  
Atún (130g) a la plancha con un cazo y medio de ñoquis (45g)  
Pan blanco (20g)  
Una piezas de fruta
15. Un cazo de sopa de pescado con tapioca (30g)  
Tortilla de un huevo con espárragos verdes (300g) y pechuga de pavo (50g)  
Pan blanco (40g)  
Una piezas de fruta
16. Berenjenas gratinadas (150g) al horno con un cazo y medio de patatas (150g)  
Sardinas (130g) con tomate (150g)  
Pan blanco (20g)  
Una piezas de fruta
17. Pimientos verdes asados (300g)  
Tortilla de patata: 150g de patatas y un huevo. Jamón de pavo (60g)  
Pan blanco (20g)  
Una piezas de fruta
18. Parrillada de diferentes verduras, espárragos, berenjena, calabacín...(300g)  
Panga (130g) en papillote con patata asada (100g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
19. Un cazo y medio de crema de verduras (150g) con patatas (150g)  
Muslito de conejo (100g) con setas (150g)  
Pan blanco (20g)  
Una piezas 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 4,5 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.