

Menús predefinidos 2000 Kcal (5 ingestas)

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

Desayuno:

1. Leche (300ml)
Pan blanco (40g)
Aceite de oliva (10ml)
Una pieza de fruta
2. Leche (300ml)
Cereales del desayuno (30g)
Una pieza de fruta
3. Yogures naturales (2 unidades)
Galletas tipo María (30g)
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 (5g)

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
2. Una ensalada (300g)
Un filete de ternera (125g) plancha con patatas (150g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
3. Una ensalada (150g)
Un cazo y medio de sopa de cocer verduras con fideos (30g)
Salmón fresco (160g) con espárragos (150g)
Pan blanco (60g)
Una pieza de fruta
4. Una ensalada (300g)
Un cazo y medio de lentejas estofadas (60g)
60g de queso semicurado y 35g de nueces
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
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
7. Verduras (300g)
Emperador (160g) a la plancha con un cazo y medio de arroz (45g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
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
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
10. Un cazo y medio de judías blancas (60g) con acelgas (150g)
Pechuga de pollo (125g) a la plancha con pimientos (150g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
11. Champiñón (300g)
Dos cazos de servir la comida: tallarines (60g) con gambas al ajillo (150g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
12. Una ensalada (300g)
Muslitos de pavo al horno (125g) con patatas (150g) con salsa de soja
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta

Menús predefinidos 2000 Kcal (5 ingestas)

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

- | | |
|---|--|
| <p>13. Verduras variadas (300g)
Un cazo y medio de arroz integral (45g)
Aros de calamar en salsa americana (160g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta</p> <p>14. Una ensalada de berros, rúcula y cebolleta (300g)
Un cazo de judías pintas estofadas (40g) con un cazo de arroz (30g)
Queso semicurado (100g) y nueces (35g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta</p> <p>15. Una ensalada (150g)
Dos cazos de fetuchini (60g) con tomate (150g) y 160g de chipirones
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>16. Un cazo y medio de pasta caracolas (60g) con verduras (300g)
Boquerones en vinagre (160g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> | <p>17. Tomate (300g)
Sardinas (160g) a la plancha con un cazo y medio de arroz (45g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta</p> <p>18. Una ensalada (150g)
Un cazo y medio de patatas guisadas (200g) con chirulas (160g) y alcachofas (50g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>19. Dos cazos de judías blancas en ensalada (80g) con pimientos asados (300g), bacalao (100g) y un huevo duro
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>20. Dos cazos de garbanzos (80g) con espinacas (150g)
Conejo al ajillo (125g) con champiñones (150g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> |
|---|--|

Merienda:

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

Cena:

- | | |
|---|--|
| <p>1. Berenjenas (150g) gratinadas al horno
Emperador (130g) con tomate (150g) y un cazo de arroz
Pan blanco (40g)
Una pieza grande de fruta</p> <p>2. Ensalada campera: un cazo y medio de patatas cocidas (150g), verduras crudas (300g), bonito natural (130g) aliñada con salsa vinagreta
Pan blanco (20g)
Una pieza grande de fruta</p> <p>3. Un tercio de una pizza grande, vegetal con atún (120g)
Una pieza de fruta</p> | <p>4. Judías verdes (200g) con un cazo y medio de patatas cocidas (150g)
Jamón serrano magro (50g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> <p>5. Verdura (300g)
Mejillones (200g) con un cazo y medio de arroz (45g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta</p> |
|---|--|

Menús predefinidos 2000 Kcal (5 ingestas)

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

6. Un cazo de sopa de fideos (30g)
Tortilla de un huevo + una clara con espinacas (300g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
7. Calabacines gratinados (200g) al horno con un cazo de patatas (100g)
Sardinas (130g) con tomate natural (100g)
Pan blanco (40g)
Una pieza de fruta
8. Ensalada (300g)
Revuelto de un huevo + una clara y un cazo y medio de guisantes (60g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
9. Parrillada de diferentes verduras, espárragos, berenjena, calabacín... (300g)
Mero (130g) en papillote con patata asada (100g)
Pan blanco (40g)
Una pieza 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 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 pieza grande 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 pieza de fruta
13. Calabacín (300g) con un cazo y medio de patatas cocidas (150g) en puré
Jamón York (120g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
14. Acelgas rehogadas (300g)
Atún (130g) a la plancha con un cazo y medio de ñoquis (45g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
15. Un cazo de sopa de pescado con tapioca (30g)
Tortilla de un huevo con espárragos verdes (300g) y pechuga de pavo 60g
Pan blanco (40g)
Una pieza 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 pieza de fruta
17. Pimientos verdes asados (300g)
Tortilla de patata: 150g de patatas y un huevo. Jamón de pavo (60g)
Pan blanco (20g)
Una pieza de fruta
18. Parrillada de diferentes verduras, espárragos, berenjena, calabacín... (300g)
Panga (130g) en papillote con patata asada (150g)
Pan blanco (20g)
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 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 4,5 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.