

## Menús predefinidos 2500 Kcal (5 ingestas)

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

### Desayuno:

1. Leche (300ml)  
Pan blanco (60g)  
Aceite de oliva (10ml)  
Una pieza de fruta
2. Leche (300ml)  
Cereales del desayuno (45g)  
Una pieza de fruta
3. Yogures naturales (2 unidades)  
Galletas tipo María (45g) y queso fresco (35g)  
Una pieza de fruta

### Media mañana:

1. 60g de pan con bonito natural (90g), tomate (150g) y aceite de oliva (5ml)
2. 60g de pan con pechuga de pavo (90g), tomate (150g), y mantequilla (5g)
3. 60g de pan con bonito natural (100g), pimientos del piquillo (150g) y aceite de oliva (5ml)

### Comida:

1. Una ensalada (150g)  
Dos cazos de servir la comida: espaguetis (75g) con tomate (150g) y gambas, calamares (160g)  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
2. Una ensalada (300g)  
Un filete de ternera (175g) plancha con patatas (200g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
3. Una ensalada (150g)  
Un cazo de sopa de cocer verduras con fideos (45g)  
Salmón fresco (230g) con espárragos (150g)  
Pan blanco (60g)  
Una pieza de fruta
4. Una ensalada (300g)  
Dos cazos de lentejas estofadas (80g)  
50g de queso semicurado, 75g de jamón serrano  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
5. Una ensalada (300g)  
Dos cazos y medio de macarrones (75g) con 230g en total de gambas, calamares...  
Pan blanco (20g)  
Una pieza de fruta
6. Dos cazos de arroz vaporizado (60g) con verduras (300g)  
Un calamar (230g) a la plancha  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
7. Verduras (300g)  
Emperador (230g) a la plancha con un cazo y medio de arroz (45g)  
Pan blanco (60g)  
Una pieza de fruta
8. Una ensalada (300g)  
Dos cazos de patatas guisadas (200g) con bonito (230g) y tomate (150g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
9. Dos cazos de potaje de garbanzos (80g) con espinacas (150g) y bacalao (160g)  
Un huevo duro con ensalada (300g)  
Una pieza de fruta
10. Dos cazos de judías blancas (80g) con acelgas (150g)  
Pechuga de pollo (175g) 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 (230g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta
12. Una ensalada (300g)  
Muslitos de pavo al horno (175g) con patatas (200g) con salsa de soja  
Pan blanco (40g)  
Una pieza de fruta

## Menús predefinidos 2500 Kcal (5 ingestas)

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

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>13.</b> Verduras variadas (300g)<br/>Dos cazos de arroz integral (60g)<br/>Aros de calamar en salsa americana (230g)<br/>Pan blanco (40g)<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 (25g) y nueces (75g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>15.</b> Una ensalada (150g)<br/>Dos cazos de fetuchini (60g) con tomate (150g) y 230g de chipirones<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>16.</b> Dos cazos de pasta caracolas (60g) con verduras (300g)<br/>Boquerones en vinagre (230g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza de fruta</p> | <p><b>17.</b> Tomate (300g)<br/>Sardinias (230g) a la plancha con dos cazos de patatas (200g) a la vinagreta<br/>Pan blanco (20g)<br/>Una pieza de fruta</p> <p><b>18.</b> Una ensalada (150g)<br/>Dos cazos de patatas guisadas (200g) con chirlas (350g) 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 (160g) 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 (175g) con champiñones (150g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza de fruta</p> |
|--|--|

### Merienda:

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

### Cena:

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1.</b> Berenjenas (300g) gratinadas al horno<br/>Emperador (130g) con tomate (150g) y un cazo y medio de arroz (45g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza pequeña de fruta<br/>Medio vaso de leche o un yogur</p> <p><b>2.</b> Ensalada campera: un cazo y medio de patatas cocidas (150g), verduras crudas (450g), bonito natural (130g) aliñada con salsa vinagreta<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza pequeña de fruta<br/>Medio vaso de leche o un yogur</p> <p><b>3.</b> Media pizza grande, vegetales (450g) con atún (120g)<br/>Una pieza pequeña de fruta<br/>Medio vaso de leche o un yogur</p> | <p><b>4.</b> Judías verdes (300g) con un cazo y medio de patatas cocidas (150g)<br/>Jamón serrano magro (50g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza pequeña de fruta<br/>Medio vaso de leche o un yogur</p> <p><b>5.</b> Verdura (450g)<br/>Mejillones (200g) con un cazo y medio de arroz (45g)<br/>Pan blanco (40g)<br/>Una pieza pequeña de fruta<br/>Medio vaso de leche o un yogur</p> <p><b>6.</b> Un cazo de sopa de fideos (30g)<br/>Tortilla de un huevo + una clara con espinacas (450g)<br/>Pan blanco (60g)<br/>Una pieza pequeña de fruta<br/>Medio vaso de leche o un yogur</p> |
|--|--|

## Menús predefinidos 2500 Kcal (5 ingestas)

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

7. Calabacín gratinados (300g) al horno con un cazo de patatas (100g)  
Sardinas (130g) con tomate natural (150g)  
Pan blanco (60g)  
Una pieza pequeña de fruta  
Medio vaso de leche o un yogur
8. Ensalada (450g)  
Revuelto de un huevo + una clara y un cazo y medio de guisantes (60g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta  
Medio vaso de leche o un yogur
9. Parrillada de diferentes verduras, espárragos, berenjena, calabacín...(450g)  
Mero (130g) en papillote con patata asada (150g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta  
Medio vaso de leche o un yogur
10. Un cazo de sopa de fideos (30g)  
Revuelto de un huevo y champiñones (300g)  
Una pieza pequeña de fruta  
Medio vaso de leche o un yogur
11. Cardo (450g) gratinado al horno  
Salmón (130g) a la plancha con un cazo y medio de patatas al vapor (150g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta
12. Ensalada campera: un cazo y medio de patatas cocidas (150g), verduras crudas (450g), bonito natural (130g), aliñada con salsa vinagreta  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta
13. Un cazo y medio de sopa de estrellitas (45g)  
Pollo a la plancha (100g) con ensalada de berros y endivias (450g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta
14. Calabacín (450g) con un cazo y medio de patatas cocidas (150g) en puré  
Jamón York (120g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta
15. Acelgas rehogadas (450g)  
Atún (130g) a la plancha con un cazo y medio de ñoquis (45g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta
16. Un cazo de sopa de pescado con tapioca (30g)  
Tortilla de un huevo y 60g de pavo con espárragos verdes (450g)  
Pan blanco (60g)  
Una pieza pequeña de fruta
17. Berenjenas gratinadas (300g) al horno con un cazo y medio de patatas (150g)  
Sardinas (130g) con tomate (150g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta
18. Pimientos verdes asados (300g)  
Tortilla de patata: 150g de patatas y un huevo y 65g de gambas  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta
19. Parrillada de diferentes verduras, espárragos, berenjena, calabacín...(450g)  
Panga (130g) en papillote con patata asada (150g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña de fruta
20. Un cazo y medio de crema de verduras (300g) con patatas (150g)  
Muslito de conejo (100g) con setas (150g)  
Pan blanco (40g)  
Una pieza pequeña 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 5,5 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.