

DESAYUNO- MEDIA MAÑANA- MERIENDA

1600 Kcal.

DESAYUNO

Elegir entre:

- Desayuno ligero: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cuatro dedos de ancho (40gr) + una loncha de fiambre de pavo (30gr) + una cucharada de tomate triturado (10gr)
- Desayuno integral: 2 yogures desnatados + un puñado de cereales integrales no azucarados (30gr)
- Desayuno clásico: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cuatro dedos de ancho (40gr) + 1 cucharada de mermelada sin azúcar (15gr)
- Desayuno andaluz: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cuatro dedos de ancho (40gr) + 1 cucharada de tomate triturado (10gr) + una cucharadita de aceite de oliva (5cc)

MEDIA MAÑANA

Elegir entre:

- Yogur con ciruelas pasas: 1 yogur desnatado + 2 ciruelas pasas
- Carpaccio de queso fresco con tomate natural: 1 porción de queso fresco desnatado (65gr) + tomate en rodajas (60gr)
- Café con leche con pieza de fruta: 1 café con leche desnatada (100cc) + 1 manzana

MERIENDA

Elegir entre:

- Yogur con nueces: 2 yogures desnatados + 2 nueces
- Café con cereales: 1 café con leche desnatada (200cc) + cereales integrales (20gr)
- Queso con membrillo: 1 porción de queso fresco desnatado (65gr) + membrillo sin azúcar (30gr)

MENÚ 1 (1600)

COMIDA

- Ensalada tibia de espinacas: 1 puñado de espirales integrales + medio calabacín mediano + 2 lonchas de jamón cocido + espinaca cruda
- 1 pera grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta 40gr, calabacín 100gr, jamón cocido 75gr, espinacas 50gr

Receta: se cuecen los espirales integrales y se reservan. Se hace a la plancha el calabacín y se mezcla en una ensaladera con la pasta cocida, la espinaca cruda y las tiras de jamón cocido

CENA

- Salteado de pavo con patata asada al romero: 1 pechuga mediana + 1 patata pequeña + media cebolla + medio pimiento verde + medio pimiento rojo
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pechuga de pavo 140gr, patata 100gr, cebolla 50gr, pimiento verde 50gr, pimiento rojo 50gr

Receta: se saltean las tiras de pechuga de pavo con las verduras, se pone en un plato con una patata asada con romero de acompañamiento

ceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

MENÚ 2 (1600)

COMIDA

- Ensalada de arroz integral: 1 puñado de arroz + 1 tomate pequeño + media cebolla + 1 huevo + un pepino pequeño
- Piña (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 40gr, tomate 125gr, cebolla 50gr, huevo 70gr, pepino 100gr

Receta: se cuece el arroz integral y se cuele, se trocean las verduras y se mezclan con el arroz y con el huevo duro picado

CENA

- Sopa de col rizada: col rizada + media cebolla
- Lubina al horno con tomatitos: 1 filete de lubina + tomates cherry
- Una manzana (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: lubina 140gr, col rizada 100gr, cebolla 50gr, tomatitos 100gr

Receta: se pica la cebolla y se rehoga, se añade la col cortada en tiras y se cuece todo junto. Se hace la lubina al horno y se añaden los tomatitos en la bandeja del horno para ponerlos como acompañamiento

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

MENÚ 3 (1600)

COMIDA

- Licuado de hortalizas: un tomate + cebolleta + pimiento verde
- Pollo en pepitoria: 1 muslo de pollo pequeño + 1 patata pequeña + cebolla + ajo + una cucharada de huevo duro picado
- 1 naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: muslo de pollo 110gr, patata 130gr, tomate 150gr, cebolleta 20gr, pimiento 30gr, cebolla 20gr, ajo 3gr, azafrán, huevo duro picado 30gr

Receta: se lavan los vegetales y se licuan. Se rehoga la cebolla y el ajo, se incorpora el pollo y se dora se añaden las patatas cortadas a dados y el agua con una ramita de azafrán, se deja cocer hasta que el pollo está tierno y se pica el huevo picado y se echa por encima

CENA

- Brochetas de verdura a la parrilla: berenjena + medio pimiento rojo + pimiento amarillo + medio calabacín
- Lenguado al cava: filete de lenguado pequeño + cava
- 1 pera (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: calabacín 50gr, berenjena 50gr, pimiento rojo 50gr, pimiento amarillo 50gr, lenguado 140gr, cava

Receta: se trocean las verduras en trozos y se van insertando en la brocheta alternando cada verdura y se hacen a la parrilla. El lenguado se hace a la plancha y se rocía con cava

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

MENÚ 4 (1600)

COMIDA

- Ensalada tibia de garbanzos con bacalao: 1 puñado y medio de garbanzos en crudo + espinacas + 1 filete de bacalao pequeño
- 2 ciruelas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: garbanzos 50gr, espinacas 125gr, bacalao 100gr

Receta: se cuecen los garbanzos con un caldo de verduras y se añaden tiras de bacalao desalado y hojas de espinaca cruda

CENA

- Ensalada vegetal: 1 tomate pequeño + 1 pepino pequeño + lechuga
- Tortilla de calabacín: con 1 huevo + 1 calabacín pequeño
- 2 rodajas grandes de piña (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 70gr, calabacín 120gr, tomate 100gr, pepino 100gr, lechuga 50gr

Receta: se rehoga el calabacín, se mezcla con el huevo batido y se hace la tortilla

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

MENÚ 5 (1600)

COMIDA

- Ensalada de arroz integral con tomatitos: 1 tomate mediano + 1 puñado de arroz integral
- Canelones de calabacín y salmón: 1 filete pequeño de salmón + medio calabacín
- 2 kiwis (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 40gr, salmón 110gr, tomatitos 150gr, calabacín 100gr

Receta: se cortan los calabacines por la mitad a lo largo y se corta en láminas, el salmón se corta en dados. Se enrolla el calabacín alrededor del salmón y se hace al vapor. Se acompaña de un arroz integral con tomatitos

CENA

- Sartenada de pollo con verduras: 1 filete grande de pollo + pimiento rojo + pimiento verde + media berenjena
- 1 melocotón (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pechuga de pollo 140gr, pimiento rojo 60gr, pimiento verde 60gr, berenjena 100gr

Receta: se corta la pechuga de pollo en tiras y se sofríe con las verduras cortadas en juliana

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

MENÚ 6(1600)

COMIDA

- Lasaña de carne: 3 placas de lasaña + 4 cucharadas soperas de carne picada + medio tomate pequeño + medio calabacín pequeño + media berenjena pequeña
- Ensalada de canónigos (50gr)
- 1 pera grande (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: placa de lasaña 40gr, carne picada de ternera 120gr, tomate 100gr, calabacín 50gr, berenjena 50gr

Receta: se usan placas de lasaña precocidas, se rehogan las verduras cortadas en dados muy pequeños y se añade la carne picada, se pone una placa de lasaña y encima la carne y se cubre con otra placa. Se puede añadir un poco de salsa de tomate casera por encima y se introduce en el horno el tiempo que necesiten las placas para hacerse

CENA

- Champiñones a la parrilla: champiñones + perejil
- Merluza a la gallega: una rodaja de merluza mediana + 1 patata pequeña + cebolla + ajo
- Naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: merluza 140gr, patata 130gr, cebolla 30gr, ajo 3gr, laurel, pimentón, champiñones 100gr, perejil

Receta: se hacen los champiñones a la parrilla y se añade un poco de perejil por encima.

Se rehoga la cebolla, se añade la patata, una hoja de laurel y se cubre de agua o de un caldo de pescado para que esté más sabroso, cuando la patata esté casi en su punto se añade la merluza y hasta que esté lista. Por otro lado se rehoga un poco ajo con pimentón y se añade al guiso

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

MENÚ 7 (1600)

COMIDA

- Fabes con almejas: 1 puñado y medio de alubias + 11 almejas gordas + 1 sofrito con ajo y cebolla con 1 cucharada de aceite
- Tomate aliñado: 1 tomate pequeño
- 1 raja de melón grande (300gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: alubias 50gr, almejas 110gr, cebolla 20gr, ajo 6gr, tomate 100gr

Receta: Se ponen las alubias en remojo, en agua fría, la noche anterior. Se hace un sofrito con el ajo y la cebolla y se añaden las alubias y se cubren de agua, se añade una ramita de azafrán al caldo. Se lavan las almejas con agua con sal mientras se están cocinando las alubias y se ponen en una cacerola con un poco de agua, se saltean y cuando están abiertas se reservan y se añaden a las alubias cuando estén cocidas.

CENA

- Calabaza a la plancha: un trozo de calabaza
- Medallones de solomillo con cebolleta a la parrilla: 2 filetes medianos de solomillo de cerdo + 1 cebolleta
- 2 mandarinas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: solomillo de cerdo 120gr, cebolleta 130gr, calabaza 100gr

Receta: se corta la calabaza en tiras finas y se hacen a la plancha. El solomillo se corta en medallones y se hacen a la plancha y se acompañan de la cebolleta a la parrilla.

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día