

**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 de espirales integrales con pollo a la brasa: 1 puñado de espirales integrales en crudo + 1 tomate pequeño + 1 pechuga de pollo pequeña + 1 pepino pequeño
- 1 melocotón (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: espirales integrales 40gr, tomate 100gr, pollo 140gr, pepino 100gr

Receta: se corta el tomate y el pepino en dados pequeños y se cuece la pasta. La pechuga de pollo se hace a la brasa o a la plancha y se corta en tiras. Se mezclan todos los ingredientes para tener lista la ensalada

### **CENA**

- Tortilla de champiñones con patatas paja: con 1 huevo + un plato de champiñones + 1 patata pequeña.
- Ensalada de canónigos (50gr)
- Naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 70gr, champiñones 110gr, patata 130gr

Receta: se rehogan los champiñones, se bate el huevo y se mezcla todo para hacer la tortilla. Se corta la patata en juliana y se hace al horno, se pone de acompañamiento de la tortilla

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

## **MENÚ 2 (1600)**

### **COMIDA**

- Ensalada primavera: lechuga rizada + zanahoria rallada + remolacha rallada
- Habitas tiernas con gambas: 1 plato de habitas + 9 gambas + 1 cebolleta
- 1 raja de sandía (300gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: habitas 200gr, cebolleta 50gr, gambas 90gr, lechuga 50gr, zanahoria rallada 50gr, remolacha rallada 50gr

Receta: se hace un sofrito con la cebolleta y se añaden las habitas tiernas. Se cuecen con un caldo de verduras hasta que las habitas estén en su punto y se rehogan junto con las gambas

### **CENA**

- Pinchos de queso fresco y pavo: 10 tomates cherry + 5 tacos de queso fresco + 5 tacos de fiambre de pavo
- Manzana asada (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: tomatitos 150gr, fiambre de pavo 50gr, queso fresco 50gr

Receta: se cortan el fiambre y el queso en tacos y se hacen los pinchos intercalando los tomatitos, se pueden hacer a la plancha

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

### **MENÚ 3 (1600)**

#### **COMIDA**

- Ensalada tibia de arroz salvaje con verduras: 1 puñado y medio de arroz salvaje + 1 calabacín pequeño + 1 zanahoria
- Pescadilla a las finas hierbas: 1 filete de pescadilla
- 1 pera (200gr)
- 1 rebanada de pan de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 40gr, calabacín 100gr, zanahoria 100gr, pescadilla 140gr

Receta: se cortan las verduras en dados pequeños. Se cuece el arroz se escurre y se reserva, se rehogan las verduras y se añaden al arroz. Se hace la pescadilla al horno y se le añaden finas hierbas

#### **CENA**

- Lomo asado a la vizcaína: 1 tomate pequeño + un pimiento choricero + cebolla + ajo + 1 filete de lomo de cerdo
- Ensalada de escarola (50gr)
- 2 kiwis (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: tomate 50gr, pimiento choricero 30gr, cebolla 50gr, ajo 3gr, vino blanco 30cc, lomo de cerdo 120gr

Receta: se rehogan las verduras y se añade un caldo vegetal y un chorrito de vino blanco, se deja reducir la salsa y se echa por encima del lomo asado en la bandeja del horno. Se hornea todo junto unos minutos

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

### **MENÚ 4 (1600)**

#### **COMIDA**

- Brócoli rehogado con pimentón: 1 plato pequeño de brócoli + ajo
- Pollo asado: 1 muslo mediano de pollo + media cebolla
- 1 raja grande de melón (300gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pollo 140gr, brócoli 160gr, cebolla 75gr, ajo 3gr

Receta: se hace el brócoli cocido, se rehoga unas láminas de ajo con pimentón y se añaden por encima. Para hacer el pollo se pone una base de cebolla en la base de la bandeja del horno y el pollo encima, se hornea hasta que esté tierno

#### **CENA**

- Crema de calabacín: 1 calabacín + 1 patata pequeña
- Filetes de gallo al limón: 1 filete de gallo + zumo de limón
- 1 pera grande (200gr)
- Una rebanada de pan de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: patata 120gr, calabacín 100gr, gallo 140gr, zumo de limón 20cc

Receta: se cuecen las patatas y el calabacín y se pasan por la batidora o pasapurés. Se hace el gallo a la plancha y se añade el zumo de limón

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

### **MENÚ 5 (1600)**

#### **COMIDA**

- Ensalada de judías blancas: 1 puñado y medio de judías blancas crudas + media zanahoria + cebolleta + espinacas crudas
- Tosta de jamón serrano: 1 loncha gruesa de jamón serrano + tomate triturado + una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)
- Un melocotón grande (200gr)

Ingredientes: judías blancas 50gr, zanahoria 50gr, espinacas crudas 50gr, cebolleta 50gr, jamón 65gr, tomate triturado 15gr

Receta: se dejan las judías a remojo la noche anterior, se cuecen con un caldo de verduras, se escurren y se reservan en una ensaladera, se trocean los vegetales crudos y se añaden a la ensalada.

#### **CENA**

- Escalibada de verduras: pimiento verde + media cebolla pequeña + pimiento rojo
- Rodaballo al horno con láminas de patata asada: 1 filete pequeño de rodaballo + 1 patata pequeña
- 2 mandarinas (200gr)
- Una rebanada de pan de tres dedos de ancho (30g)

Ingredientes: rodaballo 140gr, patata 130gr, pimiento verde 75gr, pimiento rojo 75gr, cebolla 50gr

Receta: se cortan las verduras en tiras y se meten en el horno. Se mete el rodaballo al horno precalentado con una cucharadita de aceite y se deja hasta que esté en su punto. Las patatas y la cebolla se cortan en láminas y se hacen al horno se sirven de guarnición

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

### **MENÚ 6 (1600)**

#### **COMIDA**

- Paella de conejo: 1 puñado de arroz en crudo + media cebolla + 4 trocitos de conejo + judías verdes + 1 cucharada de tomate triturado + alcachofas
- Ensalada de brotes de lechuga: brotes de lechuga (50gr) + cebolleta (20gr)
- Pera cocida (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz 40gr, cebolla 50gr, conejo 140gr, tomate triturado 15gr, alcachofas 80gr, judías verdes 80gr

Receta: se hace un sofrito con la cebolla y el tomate triturado, se rehoga el conejo y se añade el arroz. Se añaden las verduras y se cubre de agua (la cantidad de agua es el doble que la cantidad de arroz) en 20 minutos está lista la paella.

#### **CENA**

- Consomé
- Merluza en salsa verde: 1 rodaja de merluza + 1 cebolleta pequeña + 4 espárragos + 2 cucharadas de guisantes
- 2 mandarinas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: consomé desgrasado 200cc, merluza 140gr, espárrago 100gr, guisantes 50gr, cebolleta 50gr

Receta: se rehoga la cebolleta se añaden los espárragos y los guisantes y se cubre de agua, cuando los trigueros están en su punto se añade la merluza y se cuece todo junto unos minutos

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

## **MENÚ 7 (1600)**

### **COMIDA**

- Ensalada de cuscús: un puñado de cuscús + lechuga picada + tomate picado + pepino picado
- Pavo asado a la naranja: 1 muslo mediano de pavo + zumo de naranja natural
- Piña (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: cuscús 40gr, lechuga 50gr, tomate 50gr, pepino 50gr, muslo de pavo 140gr, zumo de naranja 30cc

Receta: se hace el cuscús y se reserva, se cortan el tomate y el pepino en dados muy pequeños y la lechuga se pica en trozos pequeños y se mezclan con el cuscús para hacer la ensalada. El pavo se rocía con el zumo de naranja y se asa

### **CENA**

- Champiñones al jerez: champiñones + jerez + 1 cebolleta
- Revuelto de ajetes: 1 huevo+ ajetes
- Manzana (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 70gr, champiñones 100gr, cebolla 100gr, ajetes 100gr, jerez 20cc

Receta: se rehoga la cebolleta y se añaden los champiñones, se echa un chorrito de jerez y se deja reducir todo junto. Para el revuelto se rehogan los ajetes y se añade el huevo batido para hacer el revuelto

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