

1800 Kcal.

DESAYUNO

Elegir entre:

- Desayuno ligero: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cinco dedos de ancho (50gr) + una loncha de fiambre de pavo (30gr) + 3 rodajas de tomate natural (50gr)
- Desayuno integral: 2 yogures desnatados + un puñado de cereales integrales no azucarados (40gr) + 1 kiwi
- Desayuno clásico: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cinco dedos de ancho (50gr) + 1 cucharada de mermelada sin azúcar (15gr) + zumo de naranja natural (100cc)
- Desayuno andaluz: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cinco dedos de ancho (50gr) + 2 cucharadas de tomate triturado (30gr) + una cucharadita de aceite de oliva (5cc)

MEDIA MAÑANA

Elegir entre:

- Yogur con cereales y ciruelas pasas: cereales integrales (20gr) + 1 yogur desnatado + 2 ciruelas pasas
- Tosta de queso con tomate: queso fresco desnatado (30gr) + tomate en rodajas (30gr) + pan integral (30gr)
- Tortitas de maíz con pavo: 2 tortitas de maíz + fiambre de pavo (30gr) + infusión

MERIENDA

Elegir entre:

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

MENÚ 1 (1800)

COMIDA

- Cazuela de ternera con hongos: carne magra de ternera + 1 patata mediana + champiñones + setas + cebolla + ajo
- Ensalada de cogollos de lechuga (50gr)
- Bolitas de melón y sandía (300gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: carne de ternera 140gr, patata 150gr, setas 100gr, champiñones 100gr, cebolla 30gr, ajo 3gr

Receta: se rehoga el ajo con la cebolla y se añaden las setas y los champiñones cortados en dados y la carne de ternera, se cubre de agua y se añade la patata y se deja cocer todo junto hasta que la carne esté tierna

CENA

- Brochetas de sepia y tomatitos a la parrilla con guisantes rehogados: 1 filete mediano de sepia + tomatitos + 2 cucharadas colmadas de guisantes + ajo
- 1 pera grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: guisantes 60gr, cebolleta 30gr, sepia 160gr, tomate 200gr, ajo 3gr

Receta: se corta la sepia en dados grandes y se meten los trozos en la brocheta alternando con los tomatitos, se hace a la parrilla y se acompaña de unos guisantes rehogados con ajo

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 2 (1800)

COMIDA

- Ensalada oriental: un puñado y medio de arroz integral + pimiento amarillo + pimiento rojo + pimiento verde + un filete de bonito + una cucharada de salsa de soja
- Macedonia natural: naranja (50gr) + kiwi (50gr) + pera (50gr) + manzana (50gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 50gr, bonito 110gr, pimiento rojo 50gr, pimiento verde 50gr, pimiento amarillo 50gr, salsa de soja 10cc

Receta: se cuece el arroz integral, se escurre y se reserva. Se cortan los pimientos y el bonito en dados pequeños y se mezclan con la salsa de soja y el arroz

CENA

- Coliflor a la vinagreta: un plato de coliflor + 1 tomate mediano + 1 cebolleta
- Tortilla francesa con rúcula: 1 huevo y 1 clara + rúcula
- 1 pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: coliflor 180gr, tomate 60gr, cebolleta 60gr, huevo 80gr, rúcula 40gr

Receta: se hace la coliflor al vapor y se sirve con el tomate y la cebolleta cortados en dados muy finos por encima.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 3 (1800)

COMIDA

- Lasaña de verduras: 4 placas de lasaña+ berenjena + pimiento + tomate natural + calabacín
- Emperador a la plancha: 1 rodaja pequeña de emperador + ajo y perejil
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: placas de lasaña 50gr, berenjena 60gr, pimiento verde 60gr, calabacín 60gr, tomate 60gr, cebolla 60gr, emperador 110gr, ajo 3gr, perejil picado

Receta: se cortan las verduras en rodajas y se alternan con las placas de lasaña, se meten en el horno hasta que estén preparadas, se puede añadir tomate triturado por encima de las placas para que queden jugosas. Se macera el emperador con ajo y perejil y se hace a la plancha

CENA

- Ensalada de tomate con crema vinagre balsámico: un tomate mediano con orégano + cebolleta
- Pechuga de pavo asada rellena de ciruelas: pechuga de pavo + ciruelas
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: Pechuga de pavo 160gr, ciruelas frescas sin hueso 200gr, cebolla 20gr, tomate 175gr

Receta: se pone la pechuga en una bandeja de horno y se rellena con ciruelas frescas sin hueso, se añade un poco de caldo de ave por encima para que la pechuga esté jugosa y se hornea

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 4 (1800)

COMIDA

- Lentejas a la jardinera: 2 puñados de lentejas en crudo + 1 zanahoria pequeña + pimiento verde + puerro + pimiento rojo
- Hamburguesa de pollo a la parrilla con ensalada de canónigos: carne picada de pollo + canónigos
- Ensalada de cítricos: naranja (100gr) + kiwi (100gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: lentejas 60gr, zanahoria 60gr, carne picada de pollo 110gr, pimiento verde 60gr, pimiento rojo 60gr, puerro 60gr, canónigos 50gr

Receta: se cuecen las lentejas con las verduras en dados pequeños. Se hace la hamburguesa de pollo a la parrilla

CENA

- Parrillada de verduras: calabaza + calabacín + cebolleta
- Lubina a la espalda: 1 filete de lubina + ajo
- Mango (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: calabaza 120gr, calabacín 120gr, cebolleta 60gr, lubina 160gr, ajo 3gr

Receta: se cortan las verduras en láminas y se hacen a la parrilla.

La lubina se hace al horno, se doran unas láminas de ajo y se echan por encima.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 5 (1800)

COMIDA

- Fideuá: 1 puñado y medio de pasta + 5 gambas + 3 trocitos de pescado blanco + cebolla + tomate triturado + pimiento verde
- Un plato pequeño de ensalada de escarola
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta 50gr, gambas 60gr, pescado blanco 90gr, cebolla 25gr, pimiento verde 25gr, tomate triturado 25gr, escarola 50gr

Receta: Se hace un sofrito con el pimiento, la cebolla y el tomate triturado se añade el pescado y las gambas peladas y un caldo de pescado o marisco y se cuece todo con la pasta. Se puede usar una ramita de azafrán para darle más sabor y color al plato

CENA

- Ensalada campera: lechuga + tomate + cebolla + 1 patata pequeña + 1 huevo y 1 clara + zanahoria rallada
- 1 manzana asada (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: lechuga 60gr, tomate 120gr, zanahoria rallada 50gr, cebolla 30gr, patatas 100gr y huevo 80gr

Receta: se cuecen las patatas y el huevo y se pela, se cortan en dados de tamaño mediano y se mezclan con los otros vegetales picados para hacer la ensalada

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 6 (1800)

COMIDA

- Arroz caldoso con lomos de bacalao: 1 puñado y medio de arroz en crudo + lomo de bacalao + cebolla + ajo
- Ensalada de brotes de lechuga (50gr)
- Naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: bacalao 160gr, arroz 50gr, cebolla 30gr, ajo 3gr, caldo de pescado

Receta: se hace un sofrito con la cebolla y el ajo y se rehoga el arroz, se añade caldo de pescado y una cucharada de pimentón se cuece todo junto con el bacalao unos veinte minutos.

CENA

- Panaché de verduras al vapor: judías verdes + coliflor + brécol + zanahoria
- Tosta de medallones de solomillo de cerdo con cebolla confitada: 2 medallones de solomillo + 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)
- 2 ciruelas (200gr)

Ingredientes: solomillo de cerdo 140gr, coliflor 80gr, brécol 80gr, zanahoria 110gr, judías verdes 110gr

Receta: se cortan la coliflor y el brécol en pequeños brotes y la zanahoria en tiras, se cocinan las verduras al vapor. Se hacen los medallones de solomillo de cerdo a la plancha, se rehoga la cebolla cortada en láminas y se ponen encima de la rebanada de pan tostada y del solomillo

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 7 (1800)

COMIDA

- Ensalada de pollo a la brasa: pechuga de pollo + lechuga + brotes de soja + zanahoria rallada + remolacha rallada
- Bolitas de melón (300gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pollo 160gr, lechuga 60gr, brotes de soja 60gr, zanahoria 60gr, remolacha 60gr

Receta: se pica la lechuga y se mezcla con los brotes de soja y con la zanahoria y la remolacha rallada, se hace el pollo a la parrilla o a la plancha y se mezcla con los vegetales

CENA

- Crema de calabaza: 1 trozo de calabaza + 1 patata mediana + cebolla
- Filetes de lenguado a la plancha: 1 filete de lenguado
- 1 pera grande (200gr)
- Una rebanada de pan de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: patata 140gr, calabaza 120gr, cebolla 50gr, lenguado 160gr

Receta: se cuecen las patatas y las verduras y se pasan por la batidora o pasapurés. Se hace el lenguado a la plancha.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día