

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

- Potaje de garbanzos: 2 puñados de garbanzos en crudo + espinacas + 1 filete de bacalao pequeño
- Ensalada de berros (50gr)
- Una naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: garbanzos 60gr, espinacas 125gr, bacalao 120gr, ajo, pimentón

Receta: se cuecen los garbanzos con un caldo de verduras y se añaden tiras de bacalao desalado y hojas de espinaca cruda, se hace un sofrito con el ajo y el pimentón y se añade al guiso.

CENA

- Ensalada mixta: 1 tomate pequeño + medio pepino + lechuga + zanahoria rallada
- Revuelto de setas: con 1 huevo y 1 clara + plato de setas
- Manzana asada (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 80gr, setas 120gr, tomate 100gr, pepino 60gr, lechuga 60gr, zanahoria rallada 60gr

Receta: se cortan las verduras para hacer la ensalada. Las setas se rehogan y se mezclan con el huevo batido para hacer el revuelto

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 2 (1800)

COMIDA

- Arroz integral con calabacín: calabacín + 1 puñado y medio de arroz integral
- Lomos de salmón a la plancha con tomatitos: 1 filete pequeño de salmón + tomatitos
- 2 kiwis (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 50gr, salmón 120gr, tomatitos 150gr, calabacín 100gr

Receta: se cortan los calabacines en dados y se rehogan, se añade el arroz y se incorpora el agua. El salmón se hace a la plancha o a la parrilla y se acompaña de una ensalada de tomates cherry

CENA

- Tiras de pechuga de pollo a la plancha con verduras: 1 filete grande de pollo + pimiento rojo + pimiento verde + media berenjena + cebolla
- Ensalada de berros (50gr)
- 1 melocotón (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pechuga de pollo 160gr, pimiento rojo 60gr, pimiento verde 60gr, berenjena 60gr, tomate 60gr

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

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 3(1800)

COMIDA

- Espaguetis con albóndigas: 1 plato de espaguetis integrales + 4 cucharadas soperas de carne picada + tomate triturado + calabacín + pimiento verde + cebolla
- Ensalada de canónigos (50gr)
- 1 manzana (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: espaguetis integrales crudos 50gr, carne picada de ternera 140gr, tomate triturado 120gr, calabacín 70gr, pimiento verde 70gr, cebolla 40gr

Receta: se hacen las albóndigas al horno o al vapor para evitar el exceso de grasa, se cuece la pasta y por otro lado se hace una salsa de tomate con las verduras. Se sirve todo junto. Se pueden tomar los espaguetis con ajo de primero y de segundo las albóndigas si prefieres no mezclar sabores

CENA

- Repollo rehogado con pimentón: un plato de repollo + ajo + pimentón
- Merluza al horno con patata panadera: una rodaja de merluza mediana + 1 patata mediana + cebolla
- Naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: merluza 160gr, patata 150gr, cebolla 30gr, ajo 3gr, repollo 120gr

Receta: se hace el repollo cocido y se rehoga con ajo y un poco de aceite, se le puede añadir una cucharada de pimentón para potenciar el sabor del plato. Para el segundo plato se cortan las patatas y la cebolla y se ponen en una bandeja de horno, cuando ya estén casi listas se incorpora la merluza a la bandeja unos minutos. Se puede hacer el pescado a la plancha

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 4 (1800)

COMIDA

- Arroz a la cubana con salsa de tomate casero: 1 puñado y medio de arroz + 1 tomate pequeño + media cebolla + 1 huevo y 1 clara
- Ensalada de pepino con menta
- Piña (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 50gr, tomate 125gr, cebolla 50gr, huevo 80gr, pepino 100gr, menta

Receta: se cuece el arroz integral y se cuele, se hace el tomate triturado y se sofríe con la cebolla, se hace el huevo a la plancha y se acompaña del arroz y de la salsa de tomate casera. El pepino se hace en rodajas muy finas y se acompaña de unas hojas de menta

CENA

- Ensalada de espinacas frescas: un plato de espinacas frescas + ajo
- Dorada al horno con tomatitos asados: 1 filete de dorada + tomates cherry
- Una pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: dorada 160gr, espinacas 100gr, ajo 6gr, tomatitos 120gr

Receta: se pica el ajo y se fríe y se añade en la ensalada de espinacas crudas. El pescado se hace al horno y se acompaña de tomatitos asados

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: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 5 (1800)

COMIDA

- Farfalle primavera: 1 puñado y medio de pasta integral + calabacín + 2 lonchas y media de jamón cocido + pimiento rojo + pimiento verde + canónigos
- 1 manzana (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta integral cruda 50gr, calabacín 100gr, jamón cocido 80gr, pimiento rojo 60gr, pimiento verde 60gr, canónigos 50gr

Receta: se cuece la pasta integral y se reserva. Se rehogan el calabacín con el pimiento y se mezclan con la pasta cocida, los canónigos y las tiras de jamón cocido

CENA

- Guiso de pavo con patatas: 1 trozo de pavo + 1 patata pequeña + media cebolla + medio pimiento verde + tomate triturado
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pavo 160gr, patata 120gr, cebolla 50gr, pimiento verde 50gr, tomate triturado 50gr

Receta: se rehogan las verduras y se mezclan con el pavo, se cubre de agua y se cuece todo junto, se le puede añadir un chorrito de vino al guiso para darle más sabor, cuando esté a mitad de cocción se añaden las patatas y se termina de guisar todo junto.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 6 (1800)

COMIDA

- Olla de judías blancas con sepia: 2 puñados de judías blancas + sepia + ajo + puerro + pimiento verde + zanahoria + tomate triturado + vino blanco
- Ensalada de tomate con orégano: 1 tomate pequeño (100gr)
- 1 pera (300gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: judías blancas 60gr, sepia 130gr, ajo 3gr, puerro 30gr, pimiento verde 30gr, zanahoria 20gr, tomate triturado 10gr, vino blanco 10cc

Receta: Se ponen las alubias en remojo, en agua fría, la noche anterior. Se hace un sofrito con las verduras y se añaden las alubias y se cubren de agua, se añade una ramita de azafrán al

caldo y un chorrito de vino blanco. Se incorpora la sepia en el guiso y se sigue cocinando hasta que las judías blancas estén en su punto.

CENA

- Crema de calabaza: un trozo de calabaza + cebolla
- Mini hamburguesas con ensalada romana: carne picada de cerdo + lechuga romana
- 2 mandarinas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: carne picada de cerdo 140gr, cebolla 110gr, calabaza 140gr, lechuga romana 50gr

Receta: se corta la calabaza y la cebolla y se cuecen juntas, cuando estén cocidas se pasan por la batidora para hacer la crema. Se preparan unas mini hamburguesas con la carne picada de cerdo y se hacen a la plancha, se acompañan de la lechuga romana o cualquier otro tipo de lechuga.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 7(1800)

COMIDA

- Patatas guisadas: tomate + cebolleta + pimiento verde + 1 patata mediana + ajo
- Pollo asado a la naranja con brotes de lechuga: 1 muslo de pollo mediano + zumo de naranja + brotes de lechuga 50gr
- 2 kiwis (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: muslo de pollo 150gr, patata 150gr, tomate triturado 30gr, cebolleta 20gr, pimiento verde 30gr, pimiento rojo 30gr, ajo 3gr, azafrán, pimentón, zumo de naranja 30cc

Receta: se rehogan todas las verduras y se añade una cucharada de pimentón. Se pelan las patatas, se trocean y se añaden a la olla junto con las verduras, se cubren de agua, se añade una ramita de azafrán y se cuecen hasta que estén tiernas. El pollo se hace al horno y se riega con el zumo de naranja para que esté más jugoso.

CENA

- Menestra de verduras: alcachofa + judías verdes + zanahoria + coliflor
- Filetes de gallo a la plancha: filete de gallo
- Melocotón (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: alcachofa 50gr, judías verdes 50gr, zanahoria 50gr, coliflor 50gr, gallo 160gr

Receta: se trocean las verduras en trozos y se hacen al vapor o cocidas. El gallo se hace a la plancha o también se puede hacer al vapor o al horno.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día