

2000 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 (40gr) + 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 (35gr) + 1 yogur desnatado + 2 ciruelas pasas
- Tosta de queso con tomate: queso fresco desnatado (45gr) + tomate en rodajas (30gr) + pan integral (45gr)
- Tortitas de maíz con pavo: 3 tortitas de maíz + fiambre de pavo (45gr) + infusión

MERIENDA

Elegir entre:

- Yogur con nueces: 2 yogures desnatados + 2 nueces
- Café con cereales: 1 café con leche desnatada (200cc) + cereales integrales (25gr)
- Queso con membrillo: 1 porción de queso fresco desnatado (65gr) + membrillo sin azúcar (30gr) + infusión

MENÚ 1 (2000)

COMIDA

- Sopa de arroz con gambas y pescado blanco: dos puñados de arroz con 1 filete pequeño de pescado blanco + 4 gambas
- Ensalada de escarola (50gr)
- Manzana (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: arroz 60gr, pescado blanco 135gr, gambas 40gr, caldo de pescado, cebolleta 30gr, tomate triturado 30gr, azafrán

Receta: se hace un caldo de pescado con las espinas del pescado y las cabezas de las gambas y se reserva, se rehoga la cebolleta con el tomate triturado y el arroz y se añade el caldo. Se cuece con el pescado todo junto unos veinte minutos y se añaden las gambas

CENA

- Crema de zanahoria: zanahoria + 1 patata mediana
- Conejo con tomate: 5 trocitos de conejo + media cebolla + medio pimiento verde + 1 diente de ajo + tomate triturado
- Naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: conejo 175gr, patata 140gr, cebolla 50gr, pimiento verde 50gr, ajo 3gr, tomate triturado 50gr, zanahoria 170gr

Receta: se cuecen las zanahorias con la patata y se pasan por la batidora para hacer una crema. El conejo se hace guisado primero se añaden las verduras para hacer un sofrito y se rehoga el conejo, se cubre de agua y se guisa todo junto hasta que el conejo esté tierno.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 2 (2000)

COMIDA

- Guiso de garbanzos con verduras: 2 puñados de garbanzos crudos + media zanahoria + medio tomate + espinacas + punta de jamón serrano
- 2 mandarinas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: garbanzos 70gr, zanahoria 60gr, tomate 60gr, jamón 70gr, espinacas 60gr

Receta: Se cuecen los garbanzos con las verduras y la punta de jamón para darles más sabor, se pueden usar garbanzos ya cocidos. El jamón se puede cocinar con los garbanzos o tomarlo aparte con el pan como tosta de jamón serrano

CENA

- Ensalada de tomate y cebolleta: un tomate + cebolleta
- Filetes de lenguado a la plancha con champiñones: 1 filete grande de lenguado + champiñones
- Una pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35g)

Ingredientes: lenguado 175gr, champiñones 170gr, tomate 250gr, cebolleta 30gr

Receta: se hace la ensalada de tomate y el lenguado a la plancha, acompañado de champiñones a la plancha.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 3 (2000)

COMIDA

- Macarrones integrales con bonito: 2 puñados de macarrones + tomate + medio pimiento + cebolla + 1 rodaja pequeña de bonito
- Ensalada de brotes de lechuga 50gr
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: pasta integral cruda 60gr, tomate 60gr, pimiento verde 60gr, cebolla 30gr, bonito 115gr

Receta: se hace un sofrito con el tomate, el pimiento y la cebolla y se añade el bonito. Por otro lado se cuecen los macarrones y se mezclan con las verduras y el pescado.

CENA

- Judías verdes rehogadas: un plato de judías verdes + ajo
- Brochetas de pollo a la plancha con tomatitos: dos filetes pequeños de pechuga de pollo + tomatitos
- Una manzana asada (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: Pechuga de pollo 175gr, tomatitos 60gr, judías verdes 175gr, ajo 3gr

Receta: se cuecen las judías verdes y se rehogan con el ajo. La pechuga de pollo se corta en dados y se hace a la plancha o a la parrilla y se hacen las brochetas alternando un dado de pollo con un tomatito

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 4 (2000)

COMIDA

- Ensalada de arroz integral con verduras: 2 puñados de arroz en crudo + cebolla + pimiento + tomate + lechuga romana (75gr)
- Chipirones a la plancha: un plato de chipirones + ajo + perejil
- Una naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: arroz 60gr, pimiento 30gr, tomate 50gr, cebolla 30gr, lechuga 50gr, chipirones 145gr, ajo 4gr, perejil fresco

Receta: Se cuece el arroz integral y se mezcla con las verduras cortadas en dados pequeños. Los chipirones se hacen a la plancha o a la parrilla y se les añade un poco de ajo machacado con perejil por encima para darles un sabor más intenso

CENA

- Verduras a la parrilla: medio calabacín pequeño + 1 cebolleta + medio tomate
- Huevos a la plancha con patata al vapor: con 1 huevo y 1 clara + 1 patata pequeña.
- Una pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: huevo 90gr, calabacín 60gr, cebolleta 60gr, tomate 100gr, patata 110gr

Receta: se cortan las verduras en rodajas y se hacen a la parrilla o a la plancha. Se hacen las patatas al vapor y se cortan en láminas y sobre ellas se pone un huevo a la plancha.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 5 (2000)

COMIDA

- Ensalada mixta con vinagre balsámico: un plato de lechuga + tomate + cebolleta + medio pepino
- Hamburguesa de ternera con berenjena a la plancha: carne picada + berenjena
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: berenjena 150gr, carne picada 155gr, tomate 120gr, cebolla 30gr, lechuga 75gr, pepino 90gr

Receta: se cortan las verduras y se prepara la ensalada que se aliña con vinagre balsámico. La berenjena se corta en rodajas se hace a la plancha y se pone de acompañamiento de la hamburguesa

CENA

- Crema de hortalizas: calabaza + media zanahoria + cebolla
- Pescadilla al horno con tomate asado: 1 filete grande de pescadilla + 1 tomate
- Una manzana (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: pescadilla 175gr, calabaza 180gr, zanahoria 140gr, cebolla 50gr, tomate 120gr

Receta: se cortan las verduras y se cuecen para hacer la crema, luego se batien con la batidora o se pasan por el pasapurés. Se asa un tomate o se hace a la parrilla y se acompaña del pescado al horno o a la plancha.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 6 (2000)

COMIDA

- Ensalada tibía de espirales integrales con pavo: canónigos + 2 puñados de pasta + pechuga de pavo + pimiento asado
- Un melocotón (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: pasta integral cruda 60gr, pavo 175gr, canónigos 60gr, pimiento asado 80gr,

Receta: se cuece la pasta y se hace la pechuga a la plancha, se corta en dados y se mezcla todo con los pimientos asados y los canónigos para hacer la ensalada.

CENA

- Acelgas con patatas: un plato de acelgas + patata pequeña + ajo
- Tortilla francesa con tomatitos: 1 huevo y 1 clara+ tomatitos
- 2 ciruelas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: Acelgas 120gr, patatas 110gr, ajo 3gr, tomatitos 80gr y huevo 90gr

Receta: se cuecen las patatas con las acelgas y se rehogan con el ajo. Se hace una tortilla francesa o un huevo a la plancha y se acompañan de los tomatitos.

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 7 (2000)

COMIDA

- Judías pintas estofadas: 2 puñados de judías pintas + puerro + tomate + pimiento
- Medallones de solomillo de cerdo con ensalada de brotes de lechuga: 3 medallones de solomillo + brotes de lechuga
- 1 naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: judías pintas 70gr, solomillo de cerdo 110gr, puerro 50gr, tomate 50gr, pimientos 50gr, brotes de lechuga 75gr

Receta: se hace un sofrito con el puerro, tomate y el pimiento, se añaden las judías pintas y se cubren de agua o se puede usar un caldo de verduras para darle más sabor. El solomillo de cerdo se corta en medallones finos y se hace a la plancha acompañado de una ensalada de lechuga.

CENA

- Trigueros a la plancha
- Lubina al horno con tomate triturado: un filete de lubina + tomate triturado
- 1 pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos y medio de ancho (35gr)

Ingredientes: espárragos trigueros 160gr, tomate triturado 90gr, lubina 175gr

Receta: se hacen los espárragos trigueros a la plancha o cocidos si se prefiere. La lubina se hace al horno y se acompaña de un poco de tomate triturado por encima, se puede sustituir el tomate triturado por una ensalada de tomate

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día