

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

- Brochetas de salmón a la parrilla con arroz salvaje: 1 rodaja pequeña de salmón + champiñones + calabacín + 1 puñado de arroz salvaje
- 2 mandarinas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: salmón 100gr, calabacín 100gr, champiñones 100gr, arroz salvaje en crudo 40gr

Receta: se cuece el arroz salvaje y se reserva para el acompañamiento, se corta el salmón en tacos y se introduce en una brocheta alternando con champiñones y rodajas de calabacín, se hace a la parrilla

CENA

- Ensalada verde: mezcla de lechugas + cebolleta
- Tosta de queso fresco: una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr) + queso fresco desnatado + unas rodajas de tomate
- 1 pera grande (200gr)

Ingredientes: mezcla de lechugas 100gr, tomate 100gr, cebolleta 20gr, queso fresco desnatado 85gr

Receta: se hace de primero la ensalada y de segundo la tosta con el tomate natural y el queso fresco. Se puede sustituir la tosta por una ensalada de queso con la ensalada verde y el tomate acompañándola de la rebanada de pan integral

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

MENÚ 2 (1600)

COMIDA

- Farfalle a la primavera con pechuga de pavo asada: 1 puñado de farfalle + medio pimiento verde + medio pimiento rojo + media cebolla + medio tomate pequeño + un filete de pechuga de pavo pequeño
- 1 naranja grande (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: farfalle 40gr, pimiento verde 50gr, pimiento rojo 50gr, cebolla 50gr, tomate 50gr, pechuga de pavo 140gr

Receta: se hace la pechuga de pavo asada y se lamina, se cuece la pasta y se mezcla con las verduras cortadas en dados finos. La pechuga de pavo también se puede hacer a la plancha

CENA

- Ensalada de brotes de lechugas
- Pescadilla al horno: un filete mediano de pescadilla + 1 patata pequeña
- 1 pera grande (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: brotes de lechugas 100gr, pescadilla 140gr, patata 130gr, cebolla 30gr

Receta: se rehoga la cebolla con las patatas y se ponen en una fuente de horno, se ponen los filetes de pescadilla encima y se acaba de hornear hasta que el pescado esté listo

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

MENÚ 3 (1600)

COMIDA

- Chile con carne: 1 puñado y medio de alubias + sofrito de tomate, cebolla, pimiento rojo y ajo + carne picada
- Ensalada verde (75gr)
- Melocotón (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: alubias 50gr, tomate 30gr, ajo 3gr, cebolla 30gr, pimiento rojo 30gr, carne picada 110gr

Receta: se ponen a remojo las alubias la noche anterior, se hace un sofrito con las verduras y se añade la carne con un poco de orégano, comino y chile en polvo, se cuecen las alubias y se mezcla todo y se deja cocer todo junto hasta que las judías estén tiernas

CENA

- Calabacines rellenos: 1 calabacín mediano + medio puerro + media zanahoria + 2 lonchas de jamón cocido
- Ensalada de 1 tomate pequeño con orégano
- 1 pera grande (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: calabacín 160gr, puerro 50gr, zanahoria 50gr, tomate 100gr, jamón cocido 75gr

Receta: se cuecen los calabacines con piel y se parten por la mitad, se vacían y se pica la carne del calabacín con el puerro y la zanahoria, se rehogan todas las verduras juntas se añade el jamón en tiras y se rellenan los calabacines, se pueden gratinar unos minutos en el horno

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

MENÚ 4 (1600)

COMIDA

- Ensalada tibia de arroz integral con pollo a la brasa: 1 puñado de arroz + 1 tomate + 1 cebolleta + 1 filete de pechuga de pollo + manzana + lechuga
- 2 mandarinas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 40gr, tomate 80gr, cebolleta 30gr, lechuga 50gr, pechuga de pollo 140gr, manzana 30gr

Receta: se cuece el arroz integral y se cuele. Se pica el tomate, la manzana, la cebolleta y la lechuga y se mezcla con el arroz. El pollo se hace a la parrilla y se añade a la ensalada.

CENA

- Setas en salsa: medio plato pequeño de setas + chalotas
- Huevos al plato: 1 huevo + 1 tomate frito casero
- Piña (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 70gr, setas 100gr, cebollitas 30gr, tomate frito casero 70gr

Receta: se pican las setas en trozos muy pequeños y las chalotas. Se rehogan las chalotas hasta que estén doradas y se añaden setas, se pone un poco de jerez y se cuece todo junto unos minutos. Se pone

en una cazuela para horno una base de tomate triturado y se pone el huevo crudo encima, se mete en el horno hasta que cuaje el huevo

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

MENÚ 5(1600)

COMIDA

- Zumo de hortalizas: tomate + cebolleta + pimiento
- Mero al horno sobre cama de patatas: 1 filete pequeño de mero con 1 patata pequeña + media cebolla
- Ciruelas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: tomate 100gr, cebolleta 30gr, pimiento 30gr, cebolla 50gr, mero 140gr, patata 130gr

Receta: se pelan los tomates y se mezclan con la batidora con la cebolleta y el pimiento. Se cortan en láminas la patata y la cebolla y se ponen en la bandeja del horno, cuando estén a medias de hacerse se incorpora el mero

CENA

- Menestra de verduras con virutas de jamón: 2 cucharadas soperas rasas de guisantes + medio plato pequeño de judías verdes + zanahorias baby + 1 loncha y media de jamón serrano + 2 dientes de ajo
- 1 naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: guisantes 50gr, judías verdes 100gr, zanahorias 50gr, jamón serrano 55gr, ajo 6gr

Receta: se cuecen las verduras y cuando estén en su punto se escurren y se reservan, se doran unas láminas de ajo con unas virutas de jamón y se añaden a la menestra

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

MENÚ 6 (1600)

COMIDA

- Espirales integrales con tomates asados: 1 puñado de espirales integrales + 3 cucharadas soperas de tomate triturado + cebolleta
- Hamburguesa de pavo con ensalada de pepino a la menta: 4 cucharadas soperas de carne picada de pavo +1 pepino
- 2 kiwis (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: espirales integrales 40gr, tomate 50gr, cebolleta 20gr, carne picada de pavo 120gr, pepino 100gr, hojas de menta

Receta: se cuece la pasta, se escurre y se reserva. Se asan los tomates y la cebolla y se mezcla con la pasta. Se hace la hamburguesa de pavo a la plancha y se acompaña de una ensalada de pepino con unas hojas de menta

CENA

- Crema de brócoli: brócoli
- Rape con gambas: 1 filete pequeño de rape + gambas + ajo

- Pera grande (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: brócoli 200gr, rape 120gr, gambas 20gr, ajo 3gr

Receta: se cuece el brócoli y se pasa por la batidora para hacer la crema. Se hace el rape a la plancha y se corta el ajo en láminas y se rehoga con las gambas que se añaden por encima del pescado

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

MENÚ 7 (1600)

COMIDA

- Garbanzos a la vinagreta con tiras de pollo a la plancha: 1 puñado y medio de garbanzos + tomate + pimiento + cebolleta + 1 filete grande de pollo
- 2 mandarinas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: garbanzos 50gr, tomate 50gr, pimiento 50gr, cebolleta 50gr, pechuga de pollo 140gr

Receta: se cuecen los garbanzos con un caldo de verduras y se escurren, se cortan las verduras en dados pequeños y se mezclan con los garbanzos. Se hace la pechuga de pollo a la plancha se corta en tiras y se pone encima de la ensalada de garbanzos

CENA

- Salteado de verduras con huevo escalfado: media zanahoria + un trozo de calabaza + 1 puerro + 1 calabacín pequeño + huevo
- 1 melocotón grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: zanahoria 50gr, calabaza 50gr, puerro 90gr, calabacín 90gr, huevo 70gr

Receta: se cortan las verduras en tiras y se saltean con un poco de aceite de oliva, se hace un huevo escalfado y se sirve encima del salteado

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