

**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**

- Pinchos de verduras a la plancha: tomatitos + cebolleta
- Atún a la barbacoa con patatas asadas: 1 filete de atún + 1 patata pequeña + ajo y perejil
- 2 ciruelas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: atún 105gr, patata 130gr, ajo 3gr, perejil, cebolleta 50gr, tomatitos 100gr

Receta: se corta la cebolleta en cuartos y se intercalan con los tomatitos en un pincho, se hacen a la parrilla. El atún se hace a la barbacoa o a la plancha y se pone con un poco de ajo picado y perejil, se sirve acompañado de una patata asada

### **CENA**

- Ensalada tibia de corazones de alcachofas con jamón: 1 plato de corazones de alcachofas + 2 dientes de ajo + 1 loncha y media de jamón serrano
- 1 pera grande (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: corazones de alcachofas 225gr, ajo 6gr, jamón serrano 55gr

Receta: se parten en láminas los corazones de alcachofas y se hacen a la plancha, se corta el jamón en tiras y se rehoga el ajo laminado y se pone todo por encima de los corazones alcachofa

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

## **MENÚ 2 (1600)**

### **COMIDA**

- Arroz negro con calamares: 1 puñado de arroz + 14 anillas de calamar + 1 sofrito de cebolla y ajo con 1 cucharada de aceite + tinta de calamar
- Cogollos de lechuga (75gr)
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz 40gr, calamares 140gr, cebolla 40gr, ajo 3gr, tinta de calamar

Receta: se hace un sofrito con la cebolla y el ajo y se rehogan los calamares y el arroz, se añade doble de agua que de arroz y tinta de calamar y se deja cocer durante veinte minutos

### **CENA**

- Ensalada tibia de espinacas con vinagre balsámico: 1 plato de espinacas + 1 huevo + tomatitos + zanahoria cocida
- 1 raja de sandía (300gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 70gr, espinacas 100gr, tomatitos 100gr, zanahoria cocida 100gr

Receta: se cuece el huevo y se pica, se añaden las hojas de espinaca crudas y se pasan por la plancha los tomatitos. Se mezcla todo y se aliña la ensalada con vinagre balsámico

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

### **MENÚ 3 (1600)**

#### **COMIDA**

- Ensalada de lentejas con pollo a la brasa: 1 puñado y medio de lentejas en crudo + 1 zanahoria pequeña + 4 trocitos de pollo + canónigos + 1 cebolleta pequeña + 6 tomates cherry
- 1 manzana asada (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

**Ingredientes:** lentejas 50gr, zanahoria 60gr, pollo 100gr, tomates cherry 70gr, canónigos 75gr, cebolleta 50gr

**Receta:** se cuecen las lentejas y se hace un sofrito de cebolla y ajo con una cucharadita de pimentón que se añade a la legumbre, se mezclan con las verduras cortadas en dados y los canónigos, se hace el pollo a la brasa o a la plancha y se añade al plato.

#### **CENA**

- Wok de verduras: brócoli + judías verdes + calabacín
- Bacalao al horno con tomate marinado: bacalao + tomate + tomillo + orégano
- Mango (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

**Ingredientes:** brócoli 70gr, calabacín 70gr, judías verdes 70gr, cebolleta 30gr, bacalao 140gr, tomate 100gr

**Receta:** se cortan las verduras y se hacen al wok. El bacalao se hace al horno unos 15 minutos o se puede hacer a la plancha. El tomate se corta en rodajas finas y se le añaden las hierbas, se mete en el horno y se sirve con cebolleta cruda en rodajas muy finas

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

### **MENÚ 4 (1600)**

#### **COMIDA**

- Ensalada tibia de coditos con verduras al vinagre balsámico: 1 puñado de coditos + medio tomate pequeño + medio calabacín pequeño + media berenjena pequeña
- Hamburguesa de ternera a la plancha con rúcula: 4 cucharadas soperas de carne picada + rúcula
- 1 pera grande (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

**Ingredientes:** pasta integral 40gr, carne picada de ternera 120gr, tomate 100gr, calabacín 50gr, berenjena 50gr, rúcula 40gr

**Receta:** se cuece la pasta y se escurre, se rehogan el calabacín y la berenjena y se mezclan con la pasta, se corta en dados el tomate natural y se añade, se aliña con vinagre balsámico

#### **CENA**

- Setas a la plancha: setas + perejil
- Caldereta de pescado: una rodaja de pescado blanco + 1 patata pequeña + cebolla + ajo
- Naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

**Ingredientes:** pescado blanco 140gr, patata 130gr, cebolla 30gr, ajo 3gr, laurel, pimentón, setas 100gr, perejil

Receta: se hacen las setas a la plancha y se añade un poco de perejil por encima. Se rehoga la cebolla y el ajo con pimentón, se añade la patata, una hoja de laurel y se cubre de agua o de un caldo de pescado para que esté más sabroso, cuando la patata esté casi en su punto se añade el pescado blanco

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

### **MENÚ 5 (1600)**

#### **COMIDA**

- Cazuela de judías blancas con pollo: 1 puñado y medio de judías blancas + zanahoria + 1 muslo de pollo
- Ensalada de pimientos asados: pimiento rojo asado + tomate
- Melocotón (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: judías blancas 50gr, tomate 100gr, pimiento asado 50gr, zanahoria 100gr, muslo de pollo 140gr

Receta: se cuecen las judías blancas en un caldo de verduras con la zanahoria y el pollo hasta que estén tiernas. Los pimientos rojos asados se cortan en tiras y se mezclan con tomates en rodajas para hacer la ensalada.

#### **CENA**

- Crema de calabaza: un trozo de calabaza + 1 cebolla
- Huevo a la plancha con ensalada verde: huevo + mezcla de lechugas
- Ensalada de cítricos: naranja (50gr) + kiwi (100gr) + pomelo (50gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: calabaza 160gr, cebolla 100gr, mezcla de lechugas 50gr, huevo 70gr

Receta: se cuece la calabaza y la cebolla y se trituran con la batidora añadiendo el caldo necesario para que la textura sea de crema. El huevo se hace a la plancha y se acompaña de la ensalada

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

### **MENÚ 6 (1600)**

#### **COMIDA**

- Arroz integral con pimiento rojo asado: 1 tomate + pimiento asado + 1 puñado de arroz
- Dorada a la sal: 1 filete pequeño de dorada
- 2 kiwis (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: dorada 140gr, arroz integral 40gr, tomate 100gr, pimiento asado 100gr

Receta: se cuece el arroz y se cuele, se rehogan unos pimientos asados cortados en tiras con unos dados de tomate natural y se mezclan con el arroz. La dorada se cubre de sal gorda y se hace al horno, se puede mezclar con la sal una clara de huevo antes de cubrir la dorada para que luego se quite mejor la capa de sal.

#### **CENA**

- Carpaccio de berenjena a la parrilla: berenjena
- Solomillo de cerdo a las finas hierbas con patata asada: 2 filetes de cerdo + 1 patata pequeña
- 2 ciruelas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: solomillo de cerdo 120gr, patata 130gr, berenjena 100gr

Receta: se corta la berenjena en láminas muy finas y se hacen a la parrilla, se ponen las finas hierbas sobre el solomillo de cerdo y se hace al horno, acompañándolo de una patata cortada en láminas asada

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

## **MENÚ 7 (1600)**

### **COMIDA**

- Tallarines a la marinera: medio plato pequeño de tallarines cocidos + 8 mejillones grandes + 5 gambas + 1 sofrito de pimiento y cebolla
- Ensalada de canónigos (50gr)
- 1 raja grande de sandía (300gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: tallarines 40gr, mejillones 70gr, gambas 70gr, pimiento 30gr, cebolla 30gr, tomate triturado 10gr, pimentón

Receta: se hace un sofrito con el tomate, el pimiento y la cebolla, se añade caldo de pescado con un poco de pimentón y se cuecen los tallarines, cuando están casi cocidos se meten los mejillones y las gambas hasta que estén los mejillones abiertos y las gambas hechas

### **CENA**

- Ratatouille: medio tomate + media cebolla + medio pimiento + medio calabacín pequeño + berenjena
- Pavo asado al limón: 1 muslo de pavo + zumo de limón
- Naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pavo 140gr, zumo de limón 20cc, tomate 60gr, pimiento 60gr, cebolla 60gr, calabacín 60gr, berenjena 60gr

Receta: se cortan en láminas las verduras y se van poniendo en una fuente de horno alternándolas, se introduce en el horno hasta que estén hechas. El pavo se hace asado con un chorrito de zumo de limón

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