

MENÚ QUINCENAL

DESAYUNO

2 vasos de agua
1 Kiwi o 1 fruta entera
1 Yogur desnatado
1 reb. Pan molde integral (40g) o 3 dedos pan barra c/ 1 cucharadita mermelada

MEDIA MAÑANA

2 vasos de agua
1 Fruta + infusión?

MERIENDA

1 yogur desnatado (puede ser bebible)
O 1 vaso de leche desnatada condescafeinado o 1 cuch cacao puro (puede ser en bar)

A TENER EN CUENTA:

Agua: Beber 2 litros/día (8 vasos).

Sal: A ser posible **YODADA**.

Aceite Oliva: **1 cucharada por plato** ingerido.

Pan: 3 dedos pan integral por comida.

Fin de Semana:

Reducir a la ½ el consumo de alcohol y extras.

DÍAS	COMIDA	CENA
LUNES	150g pechuga pollo o pavo Trozo sandia o melón(300g)	1 tajadas salmón (al microondas 2 minutos) Yogur soja o desnatado
MARTES	puntas de espárragos (6) 200g merluza albardada con huevo	Ens L/C (pequeña) Tortilla de Bonito (1 latita +1 huevo) 3 nueces
MIÉRCOLES	2 cazos hondos Lentejas sin cerdo 1 Fruta	200g Pescado blanco Yogur desnatado
JUEVES	Plato pequeño de Arroz (30g crudo) con 150g gambas + 100g setas	1 huevo plancha + 1 loncha jamón york plancha (30g) Yogur vegetal (soja o avena)
VIERNES	200g Filetes de Bacalao con salsa tomate Trozo sandia o melón(300g)	150g Hamburguesa ternera o pollo con 1 tomatito (100g)en ensalada
SÁBADO	Plato pequeño de Pasta (30g crudo) con 100g carne picada (sin verduras, puedes usar espec) Yogur desnatado	200g Pescado Azul 3 nueces
DOMINGO	3 tajadas lomo con pim. Rojos	200g Pescado al horno (lubina?) Yogur soja o desnatado

DÍAS	COMIDA	CENA
LUNES	150g filete de ternera Trozo sandia o melon(300g)	300g (con cáscara)de langostinos cocidos + 1 cuch. Mayonesa Yogur soja o desnatado
MARTES	puntas de espárragos (6) o Platito de lechuga y cebolleta 200g Chuleta cerdo (sin hueso)	Tortilla de 100g CHAMPIS (+1 huevo) 3 nueces
MIÉRCOLES	2 cazos hondos Alubias sin cerdo 1 Fruta Vit C	200g Pescado blanco Yogur desnatado
JUEVES	200g Pescado azul (anchoas albardadas) 3 nueces	2 huevos en tortilla de patata (minipata) Yogur vegetal o ½ vaso leche soja
VIERNES	200g Espinacas o alcachofas plancha 100g pollo Trozo sandia o melon(300g)	50g pechuga pavo (embutido) Trocito de 70g queso fresco
SÁBADO	Ens. Lechuga+ tomate + 6 aceitun+ huevo duro+ atun Yogur desnatado	CENA LIBRE
DOMINGO	Platito ens. lechuga 200g Pescado Azul 3 nueces	125g Gulas Yogur soja o desnatado

DÍAS	Desayuno	½ Mañana	COMIDA	Merienda	CENA	Vasos de Agua 8	Deporte
LUNES							
MARTES							
MIÉRCOLES							
JUEVES							
VIERNES							
SÁBADO							
DOMING							

EXPLICACIÓN DEL MENÚ

VERDURAS/ ENSALADAS: 200g

LEGUMBRES: 2 cazos hondos en cocido. Con el aceite estipulado por plato y las hortalizas que se deseen. Cocidas con todo tipo de hortalizas y especias si se desea.

FRUTAS: Preferible las de temporada.

1 sólo pieza en almuerzo o merienda.

1 manzana, 1 melocotón, 1 naranja, 1 plátano, 1 pera, 200 g piña o melón o sandía etc

PASTA/ARROZ INTEGRALES: 30 g en crudo.

CARNES y PESCADOS: LO QUE SE INDICA EN LOS CUADROS.

IMPORTANTE:

- Controlar las raciones (pequeñas en general) y la cantidad de grasa añadida (1 cucharada por plato).
- Observar que come menos cantidades que antes de carnes, pescados y grasas.
- Pesar los alimentos durante tres días: arroz, pasta, legumbres, pescado y carne.