



**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**

- Cazuela de ternera con hongos: carne magra de ternera + 1 patata pequeña + champiñones + setas + cebolla + ajo
- Ensalada de cogollos de lechuga (50gr)
- Bolitas de melón y sandía (300gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: carne de ternera 120gr, patata 130gr, setas 100gr, champiñones 100gr, cebolla 30gr, ajo 3gr

Receta: se rehoga el ajo con la cebolla y se añaden las setas y los champiñones cortados en dados y la carne de ternera, se cubre de agua y se añade la patata y se deja cocer todo junto hasta que la carne esté tierna

#### **CENA**

- Brochetas de sepia y tomatitos a la parrilla con guisantes rehogados: 1 filete mediano de sepia + tomatitos + 2 cucharadas rasas de guisantes + ajo
- 1 pera grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: guisantes 50gr, cebolleta 30gr, sepia 140gr, tomate 200gr, ajo 3gr

Receta: se corta la sepia en dados grandes y se meten los trozos en la brocheta alternando con los tomatitos, se hace a la parrilla y se acompaña de unos guisantes rehogados con ajo

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

### **MENÚ 2 (1600)**

#### **COMIDA**

- Ensalada oriental: un puñado de arroz integral + pimiento amarillo + pimiento rojo + pimiento verde + un filete de bonito + una cucharada de salsa de soja
- Macedonia natural: naranja (50gr) + kiwi (50gr) + pera (50gr) + manzana (50gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 40gr, bonito 105gr, pimiento rojo 50gr, pimiento verde 50gr, pimiento amarillo 50gr, salsa de soja 10cc

Receta: se cuece el arroz integral, se escurre y se reserva. Se cortan los pimientos y el bonito en dados pequeños y se mezclan con la salsa de soja y el arroz

#### **CENA**

- Coliflor a la vinagreta: un plato de coliflor + 1 tomate mediano + 1 cebolleta
- Tortilla francesa con rúcula: 1 huevo + rúcula
- 1 pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: coliflor 160gr, tomate 50gr, cebolleta 50gr, huevo 70gr, rúcula 40gr

Receta: se hace la coliflor al vapor y se sirve con el tomate y la cebolleta cortados en dados muy finos por encima.

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

### **MENÚ 3 (1600)**

#### **COMIDA**

- Lasaña de verduras: 3 placas de lasaña+ berenjena + pimiento + tomate natural + calabacín
- Emperador a la plancha: 1 rodaja pequeña de emperador + ajo y perejil
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: placas de lasaña 40gr, berenjena 50gr, pimiento verde 50gr, calabacín 50gr, tomate 50gr, cebolla 50gr, emperador 100gr, ajo 3gr, perejil picado

Receta: se cortan las verduras en rodajas y se alternan con las placas de lasaña, se meten en el horno hasta que estén preparadas, se puede añadir tomate triturado por encima de las placas para que queden jugosas. Se macera el emperador con ajo y perejil y se hace a la plancha

#### **CENA**

- Ensalada de tomate con crema vinagre balsámico: un tomate mediano con orégano + cebolleta
- Pechuga de pavo asada rellena de ciruelas: pechuga de pavo + ciruelas
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: Pechuga de pavo 140gr, ciruelas frescas sin hueso 200gr, cebolla 20gr, tomate 150gr

Receta: se pone la pechuga en una bandeja de horno y se rellena con ciruelas frescas sin hueso, se añade un poco de caldo de ave por encima para que la pechuga esté jugosa y se hornea

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

### **MENÚ 4 (1600)**

#### **COMIDA**

- Lentejas a la jardinera: 1 puñado y medio de lentejas en crudo + 1 zanahoria pequeña + pimiento verde + puerro + pimiento rojo
- Hamburguesa de pollo a la parrilla con ensalada de canónigos: carne picada de pollo + canónigos
- Ensalada de cítricos: naranja (100gr) + kiwi (100gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: lentejas 50gr, zanahoria 50gr, carne picada de pollo 100gr, pimiento verde 50gr, pimiento rojo 50gr, puerro 50gr, canónigos 40gr

Receta: se cuecen las lentejas con las verduras en dados pequeños. Se hace la hamburguesa de pollo a la parrilla

#### **CENA**

- Parrillada de verduras: calabaza + calabacín + cebolleta
- Lubina a la espalda: 1 filete de lubina + ajo
- Mango (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: calabaza 110gr, calabacín 110gr, cebolleta 50gr, lubina 140gr, ajo 3gr

Receta: se cortan las verduras en láminas y se hacen a la parrilla.

La lubina se hace al horno, se doran unas láminas de ajo y se echan por encima.

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

## **MENÚ 5 (1600)**

### **COMIDA**

- Fideuá: 1 puñado de pasta + 4 gambas + 3 trocitos de pescado blanco + cebolla + tomate triturado + pimienta verde
- Un plato pequeño de ensalada de escarola
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta 40gr, gambas 55gr, pescado blanco 85gr, cebolla 25gr, pimienta verde 25gr, tomate triturado 25gr, escarola 50gr

Receta: Se hace un sofrito con el pimienta, la cebolla y el tomate triturado se añade el pescado y las gambas peladas y un caldo de pescado o marisco y se cuece todo con la pasta. Se puede usar una ramita de azafrán para darle más sabor y color al plato

### **CENA**

- Ensalada campera: lechuga + tomate + cebolla + 1 patata pequeña + 1 huevo
- 1 manzana asada (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: lechuga 50gr, tomate 120gr, cebolla 30gr, patatas 90gr y huevo 70gr

Receta: se cuecen las patatas y el huevo y se pela, se cortan en dados de tamaño mediano y se mezclan con los otros vegetales picados para hacer la ensalada

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

## **MENÚ 6 (1600)**

### **COMIDA**

- Arroz caldoso con lomos de bacalao: 1 puñado de arroz en crudo + lomo de bacalao + cebolla + ajo
- Ensalada de brotes de lechuga (50gr)
- Naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: bacalao 140gr, arroz 40gr, cebolla 30gr, ajo 3gr, caldo de pescado

Receta: se hace un sofrito con la cebolla y el ajo y se rehoga el arroz, se añade caldo de pescado y una cucharada de pimentón se cuece todo junto con el bacalao unos veinte minutos.

### **CENA**

- Panaché de verduras al vapor: judías verdes + coliflor + brécol + zanahoria
- Tosta de medallones de solomillo de cerdo con cebolla confitada: 2 medallones de solomillo + 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)
- 2 ciruelas (200gr)

Ingredientes: solomillo de cerdo 120gr, coliflor 60gr, brécol 60gr, zanahoria 100gr, judías verdes 100gr

Receta: se cortan la coliflor y el brécol en pequeños brotes y la zanahoria en tiras, se cocinan las verduras al vapor. Se hacen los medallones de solomillo de cerdo a la plancha, se rehoga la cebolla cortada en láminas y se ponen encima de la rebanada de pan tostada y del solomillo

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

## **MENÚ 7 (1600)**

### **COMIDA**

- Ensalada de pollo a la brasa: pechuga de pollo + lechuga + brotes de soja + zanahoria rallada + remolacha rallada
- Bolitas de melón (300gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

**Ingredientes:** pollo 140gr, lechuga 50gr, brotes de soja 50gr, zanahoria 50gr, remolacha 50gr

**Receta:** se pica la lechuga y se mezcla con los brotes de soja y con la zanahoria y la remolacha rallada, se hace el pollo a la parrilla o a la plancha y se mezcla con los vegetales

### **CENA**

- Crema de calabaza: 1 trozo de calabaza + 1 patata pequeña + cebolla
- Filetes de lenguado a la plancha: 1 filete de lenguado
- 1 pera grande (200gr)
- Una rebanada de pan de tres dedos de ancho (30gr)

**Ingredientes:** patata 120gr, calabaza 120gr, cebolla 50gr, lenguado 140gr

**Receta:** se cuecen las patatas y las verduras y se pasan por la batidora o pasapurés. Se hace el lenguado a la plancha.

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