



Utilizar técnicas de cocinado que **no añadan grasas** (horno, carpaccio, tartar,...)



Si se necesita **picar entre horas**, que sea una **fruta o un yogur**.



Ir al supermercado con una lista de la **compra cerrada**.



Apuntar lo que se come ayuda a mejorar los hábitos alimentarios.

3ª SEMANA

Lunes (1575 Kcal)

Martes (1593 Kcal)

Miércoles (1593 Kcal)

Jueves (1581 Kcal)

Viernes (1601 Kcal)

Sábado (1610 Kcal)

Domingo (1548 Kcal)

DESAYUNO

- ▶ 1 taza (100 ml) de leche semi* con café (60 Kcal)
- ▶ 4 galletas tipo María (24 g) (115 Kcal)
- ▶ 1 pera (110 g) (54 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 1 ración (30 g) de cereales de avena integral tostada y miel (117 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 1 ración (30 g) cereales con fruta (65 Kcal)
- ▶ 2 nisperos (120 g) (51 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con té (95 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de melocotón (94 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de leche semi* con café (60 Kcal)
- ▶ Batido de 1 taza pequeña de leche semi* (100 ml), ½ ración de frambuesas (50 g) y ½ de arándanos (50 g) y 1 plátano (100 g) (170 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de leche semi* con té (60 Kcal)
- ▶ 1 manzana (200 g) (108 Kcal)

- ▶ 1 taza (150 ml) de leche semi* con cacao (89 Kcal)
- ▶ 1 ración (30 g) de cereales con fruta (65 Kcal)

MEDIA MAÑANA

- ▶ Bocado de pan con cereales (60 g) y jamón cocido (80 g) (303 Kcal)

- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)
- ▶ 4 galletas tipo María (24 g) (115 Kcal)

- ▶ 2 rebanadas de pan blanco (40 g) (104 Kcal)
- ▶ 1 ración de queso fresco (72 g) (133 Kcal)

- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)
- ▶ 2 kiwis (160 g) y 1 manzana (200 g) (191 Kcal)

- ▶ 1 torta de arroz integral (25 g) con mermelada dietética de melocotón (15 g) (124 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de naranja natural (87 Kcal)

- ▶ Bocado de pan multicereales (60 g) y queso de oveja (40 g) (303 Kcal)

- ▶ Tortilla francesa de 1 huevo (156 Kcal)
- ▶ 3 rebanadas de pan blanco (60 g) (157 Kcal)

COMIDA

- ▶ 1 ración de puré de calabaza (485 g) (180 Kcal)
- ▶ 1 ración de pastel de espárragos trigueros con salmón ahumado (190 g) (193 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 ración (200 ml) de gazpacho (216 Kcal)
- ▶ 1 ración de sepia a la plancha (250 g) con chips de berenjena (200 g) (230 Kcal)
- ▶ 1 ración de cerezas (100 g) (62 Kcal)

- ▶ 1 taza (150 ml) de puré de zanahorias (49 Kcal)
- ▶ 1 filete de pollo empanado (175 g) (416 Kcal)
- ▶ 1 carpaccio de piña (160 g) (69 Kcal)

- ▶ ½ ración de ensalada de tomate con queso fresco (156 g) (156 Kcal)
- ▶ ½ ración de bacalao al ajoarriero (150 g) (215 Kcal)
- ▶ 1 plátano (125 g) (119 Kcal)

- ▶ 1 taza (150 ml) de sopa fría de tomate (94 Kcal)
- ▶ ½ ración de dorada al horno (225 g) con ¼ ración de patatas cocidas (50 g) (346 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 2 raciones de lentejas (200 g) con 1 ración de arroz (25 g) y 2 raciones (200 g) de verduras hervidas (433 Kcal)
- ▶ 1 pera (170 g) (84 Kcal)

- ▶ ½ ración (155 g) de ensalada de tomate y queso fresco (156 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de paella de pescado (295 Kcal)
- ▶ 1 manzana (150 g) (81 Kcal)

MERIENDA

- ▶ 1 macedonia de manzana y pera (200 g) (103 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de té con azúcar moreno (10 g) (40 Kcal)
- ▶ 2 galletas tipo María (12 g) (57 Kcal)

- ▶ ½ bocado de pan con cereales (30 g) y jamón cocido (40 g) (151 Kcal)

- ▶ 1 macedonia de manzana y pera (200 g) (103 Kcal)

- ▶ 1 chirimoya (200 g) (145 Kcal)

- ▶ 1 mango (250 g) (153 Kcal)

CEIVA

- ▶ ½ ración de ensaladilla rusa (82 g) (126 Kcal)
- ▶ 1 ración de pollo al wok con vegetales (200 g) (250 Kcal)
- ▶ 1 yogur con trozos de frutas (125 g) (89 Kcal)

- ▶ 1 plato pequeño (100 g) de ensalada mixta (84 Kcal)
- ▶ 1 ración de huevos revueltos con jamón y queso (373 Kcal)
- ▶ 2 ciruelas amarillas (102 g) (48 Kcal)

- ▶ ½ ración de ensalada César (95 g) (262 Kcal)
- ▶ ½ ración (185 g) de tortilla de patata, cebolla y calabacín (196 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ ½ ración de pollo asado (180 g) con ensalada de pimientos (105 g) (369 Kcal)
- ▶ 1 rebanada (20 g) de pan blanco (52 Kcal)
- ▶ 1 rodaja de melón (150 g) (83 Kcal)

- ▶ ½ ración de arroz con champiñones (100 g) (140 Kcal)
- ▶ ½ ración de conejo a la cazadora (200 g) (286 Kcal)
- ▶ 1 yogur con trozos de frutas (125 g) (89 Kcal)

- ▶ 1 taza (150 ml) de crema fría de calabacín (105 Kcal)
- ▶ ½ ración de croquetas de bacalao (321 Kcal)
- ▶ 2 nisperos (120 g) (51 Kcal)

- ▶ ½ ración de tomates (90 g) con patatas (100 g) a la provenzal (115 Kcal)
- ▶ 2 brochetas de carne y champiñones (240 Kcal)
- ▶ 2 albaricokes (100 g) (41 Kcal)