

# ADELGAZAR SIN PASAR HAMBRE



## PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Tostada con queso desnatado y una pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales 1 pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado 1 pieza de fruta
<b>Media mañana</b>	Yogur desnatado de frutas	Batido de yogur y frambuesas	Yogur desnatado con cereales	Frutas al yogur	Yogur desnatado de frutas	1 barrita de cereales	Macedonia con zumo de naranja
<b>Comida</b>	Alcachofas al vapor Merluza rellena Pan (30 g) Brocheta de frutas variadas	Judías verdes con tomate Pollo a la pimienta Pan (30 g) Fruta de temporada	Berenjenas rellenas Sardina al horno con patatas Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de espinacas, zanahorias y nueces Conejo con champiñones Pan (30 g) Fruta de temporada	Menestra de verduras Filete de ternera Pan (30 g) Brocheta de naranja	Acelgas rehogadas Pechuga de pollo con ensalada mixta Pan (30 g) Piña rellena	Brocheta vegetal Fideuá con gambas Pan (30 g) Fruta de temporada
<b>Merienda</b>	2 biscotes integrales con queso desnatado	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Yogur desnatado 2 biscotes con queso desnatado	Yogur desnatado de frutas 3 galletas tipo María
<b>Cena</b>	Ensalada de garbanzos Revuelto de acelgas Pan (30 g) Fruta de temporada	Pisto de calabacín Filete de panga con ensalada mixta Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de remolacha y huevo duro Lentejas con verduras Pan (30 g) Fruta de temporada	Brócoli al vapor Merluza a la cazuela Pan (30 g) Fruta de temporada	Lombarda con manzana y queso fresco Lubina con verduras Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de la huerta Sepia con patatas Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Cinta de lomo de cerdo con arroz Pan (30 g) Fruta de temporada

## LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

### LÁCTEOS

2 l de leche desnatada  
10 yogures desnatados  
120 g de queso blanco desnatado  
20 g de queso fresco

### CARNES

125 g de filete de ternera  
150 g de cinta de lomo

### AVES/CONEJO

125 g de pechuga de pollo  
250 g de pollo en trozos  
125g de conejo

### PESCADOS

200 g de merluza  
150 g de sardinas  
100 g de panga  
150 g de lubina

100 g de sepia  
50 g de gambas

### HUEVOS

2 huevos

### GRASAS

Aceite de oliva

### FARINÁCEOS

60-90 g de pan por día  
12 panes tostados tipo biscote  
60 g de arroz blanco  
50 g de lentejas  
40 g de garbanzos  
1 barrita de cereales  
12 galletas tipo María  
80 g de cereales de desayuno no azucarados  
50 g de fideuá (fideo cabellin nº 0)

### VERDURAS Y HORTALIZAS

300 g de acelgas  
200 g brócoli  
200 g de menestra de verduras  
75 g de ajetes  
200 g de patatas  
150g de espinacas  
200 g de alcachofas  
80 g de lombarda  
150 g de judías verdes  
200 g de champiñón  
50 g de guisantes en lata  
50 g de puerros  
180 g de pimientos  
150 g de cebollas  
250 g de lechuga  
300 g de tomates  
250 g de calabacín  
250 g de zanahorias  
250 g de berenjenas

150 g de remolacha  
15 g de aceitunas negras

1 cucharada de tomate natural triturado  
Ajo

### FRUTOS SECOS

20 g de nueces

### FRUTAS

3 piezas diarias (a elegir)  
1 naranja  
1 kiwi  
1 pera  
1 melocotón  
2 manzanas  
2 uvas  
¼ piña  
1 granada  
350 g frambuesas o fresas

1 raja de melón

### ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre  
Sal  
Mostaza  
Laurel  
Perejil  
Ajo en polvo  
Comino (media cucharadita)  
Pimienta  
2 cucharadas de menta fresca.  
Colorante  
Perejil

### ALCOHOL

2 cucharadas de vino de Oporto  
1 vaso de vino blanco

## Valor nutricional medio por día

Energía	1.800 kcal
Proteínas	73 g (16%)
Hidratos de carbono	245 g (54%)
Grasas totales	59 g (29%)
Saturados	9 g (5%)
Monoinsaturados	34 g (17%)
Poliinsaturados	9 g (5%)
Colesterol	302 mg
Fibra	23,2 g
Sodio	1.230 mg



## SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate y una pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso blanco desnatado y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate y una pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes integrales y una pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados y una pieza de fruta
<b>Media mañana</b>	Yogur desnatado de frutas	Yogur desnatado de frutas	Yogur con fresas	Yogur desnatado de frutas	Yogur desnatado con cereales	Yogur con frutas	Yogur desnatado de frutas
<b>Comida</b>	Acelgas a la gallega Rape al horno con guisantes Pan (30 g) Manzana asada	Brócoli con almendras Lomo de cerdo con patatas asadas Pan (30 g) Fruta de temporada	Setas rehogadas Pollo al estragón Pan (30 g) Gazpacho de sandía	Espinacas rehogadas Brocheta de pollo Pan (30 g) Fruta de temporada	Gazpacho andaluz Redondo de ternera con verduras Pan (30 g) Granada con zumo de naranja	Verbena de verduras Pechuga de pollo con pimientos asados Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de canónigos y tomates cherry Mero al horno con patatas Pan (30 g) Fruta de temporada
<b>Merienda</b>	Café o infusión con leche desnatada Tostada con queso blanco desnatado	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes integrales	Café o infusión con leche desnatada 1 barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada con 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 1 barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María
<b>Cena</b>	Ensalada de atún al natural, lechuga y tomate. Garbanzos con lombarda Pan (30 g) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Calamares asados Pan (30 g) Macedonia de frutas	Ensalada de cogollos, surimi y manzana a la vinagreta Tortilla francesa Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de tomate con albahaca Pez espada con limón y perejil Pan (30 g) Fruta de temporada	Ensalada de zanahoria, tomate y remolacha Caballa a la plancha Pan (30 g) Fruta de temporada	Arroz con champiñones y espárragos verdes Lenguado a la plancha Pan (30 g) Fruta de temporada	Berenjenas asadas Espinacas con setas y pasta Pan (30 g) Fruta de temporada

## LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

### LÁCTEOS

2,5 l de leche desnatada  
7 yogures desnatados  
40 g de queso blanco desnatado

### CARNES

100 g de filete de ternera  
100 g de lomo de cerdo

### AVES/CONEJO

150 g de pollo  
250 g de pechuga de pollo

### PESCADOS

125 g de pez espada  
150 g de caballa  
150 g de mero  
150 g de lenguado  
150 g de rape

150 g de calamares  
60 g de surimi o palitos de cangrejo  
1 lata de atún al natural

### HUEVOS

1 huevo

### GRASAS

Aceite de oliva

### FARINÁCEOS

60-90 g de pan por día  
4 panes tostados tipo biscote  
30 g en crudo o 90 g en cocido de pasta corta (macarrones, lazos, conchas) o larga (espaguetis, cintas, nidos)  
85 g de arroz blanco

2 barritas de cereales  
9 galletas tipo María  
30 g de garbanzos  
75 g de cereales de desayuno

### VERDURAS Y HORTALIZAS

280 g de patata  
100 g de setas  
300 g de espinaca  
300 g de acelgas  
150 g de brócoli  
60 g de lombarda  
100 g de espárragos verdes  
200 g de champiñón  
50 g de guisantes  
50 g de puerros  
200 g de pimiento  
150 g de cebolla  
150 g de lechuga

350 g de tomate  
60 g de tomates cherry  
80 g de canónigos  
60 g de calabacín  
150 g de berenjena  
120 g de zanahoria  
Ajos

### FRUTAS

3 piezas diarias (a elegir)  
1 manzana  
1 limón  
1 kiwi  
1 granada  
100 g de fresas  
2 rodajas de sandía

### FRUTOS SECOS

5 g de almendras

### ESPECIAS/ADEREZOS

Estragón  
Vinagre  
Sal  
Albahaca  
Pimentón dulce  
Ajo en polvo  
Perejil

## Valor nutricional medio por día

Energía	1.800 kcal
Proteínas	73 g (16%)
Hidratos de carbono	245 g (54%)
Grasas totales	59 g (29%)
Saturados	9 g (5%)
Monoinsaturados	34 g (17%)
Poliinsaturados	9 g (5%)
Colesterol	302 mg
Fibra	23,2 g
Sodio	1.230 mg

La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.