

...Y EN ESPECIAL PARA LOS QUE NECESITAN TOMAR MENOS GRASA

| | DESAYUNO | MEDIA MAÑANA | COMIDA | MERIENDA | CENA |
|-----------|--|--|---|---|--|
| LUNES | Leche desnatada Galletas María integrales Zumo de naranja natural | Pera Almendras | Lentejas estofadas con verduras Lacón con aceite de oliva y pimentón Yogur desnatado | Batido de frutas casero | Puré de calabaza Merluza al horno con limón Plátano |
| MARTES | Leche desnatada Pan integral con aceite de oliva Fresas | Sándwich de jamón cocido bajo en grasa y queso fresco desnatado | Arroz salteado con verduras Lenguado a la plancha con espárragos trigueros Mandarinas | Manzana | Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo cocido Cuajada |
| MIÉRCOLES | Leche desnatada Galletas María Integrales Albaricoque | Cerezas Nueces | Ensalada de pasta con setas y canónigos Tortilla de calabacín Yogur desnatado | Bocadillo de lomo embuchado con queso para untar desnatado | Ensalada de tomate con pimientos asados y atún al natural Nectarinas |
| JUEVES | Leche desnatada Pan integral con aceite de oliva Manzana | Bocadillo de jamón serrano reducido en sal con tomate | Arroz con pasas y piñones Salmón con verduras al papillote Pera | Plátano | Calabacín a la plancha Huevo escalfado con salsa de tomate casera Yogur desnatado |
| VIERNES | Leche desnatada Galletas María integrales Zumo de naranja natural | Pan integral con aceite de oliva | Ensalada de endivias y anchoas Garbanzos secos con bacalao desmigado Manzana | Yogur desnatado con fruta troceada | Ensalada de escarola y tomate cherry Berenjenas rellenas de verduras y carne picada de cerdo Fresas |
| SÁBADO | Leche desnatada Pan integral con aceite de oliva, tomate natural y orégano Albaricoque | Yogur desnatado con avena | Tallarines al ajillo Solomillo con piña y pimientos rojos Cerezas | Zumo de naranja natural | Sopa de arroz y zanahoria Empanada de pisto casera Yogur desnatado |
| DOMINGO | Leche desnatada Bizcocho casero bajo en grasa Manzana | Kiwi Avellanas | Habitas con champiñones Brocheta de pollo con verduras Yogur líquido desnatado | Batido de frutas casero | Sopa de verduras Lomo de cerdo a la plancha con patatas y zanahoria al vapor Nectarinas |



2L de agua



Se recomienda beber 2 litros de agua al día.

A la plancha



Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado.

Al horno



2 Rebanadas



Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de pan blanco o integral. Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar (4 cucharadas/día).

Aceite de Oliva Virgen Extra



Control de la cantidad de grasa



Menú tipo para un adulto sano con actividad física moderada que desea controlar la cantidad de grasa en su dieta (1800-2000 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual.