

MENÚ SOBREPESO

DESAYUNO

Opción 1:

1 pieza de fruta
1 vaso de leche
2 biscotes
2 quesitos

Opción 2:

1 pieza de fruta
1 vaso de bebida de soja
2 galletas
2 cucharadas de mermelada sin azúcar

Opción 3:

1 pieza de fruta
40 g de pan integral
2 trozos de jamón o pavo o 2 quesitos

COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Calabacín relleno de verduras.</p> <p>Emperador a la plancha (150 g) con ensalada de garbanzos (40 g) con cebolla.</p> <p>1 pieza de fruta.</p>	<p>Pasta integral con verduras (30 g de pasta).</p> <p>Pollo a la plancha (100 g) con perejil y zanahoria rallada.</p> <p>1 pieza de fruta.</p>	<p>Col salteada con garbanzos (40 g de garbanzos).</p> <p>Merluza al aroma de albahaca (150 g) con cebolla y tomate.</p> <p>1 yogur desnatado.</p>	<p>Crema de lentejas con verduras (40 g de lentejas).</p> <p>Lenguado al horno (150 g) con zumo de limón.</p> <p>1 yogur desnatado.</p>	<p>Hélices (30 g) con brócoli y pasas.</p> <p>Costillas de cordero a la plancha (100 g) con ensalada y salsa agridulce-picante.²</p> <p>1 yogur desnatado.</p>	<p>Cus cus con verduras (30 g de cus cus).</p> <p>Tortilla de cebolla (1 huevo).</p> <p>1 pieza de fruta.</p>	<p>Espinacas salteadas con piñones.</p> <p>Pavo con pimienta y pimientos del padrón y patatas a la papillote (100 g).</p> <p>1 pieza de fruta.</p>

CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Espárragos plancha con sal marina.¹</p> <p>Tortilla de berenjena (1 huevo) y 2 biscotes.</p> <p>1 yogur desnatado.</p>	<p>Coliflor y brócoli hervido.</p> <p>Rape (150 g) con cebolla y tomate al horno y pan (40 g).</p> <p>1 yogur desnatado.</p>	<p>Espárragos blancos con 1 cucharada de mayonesa light.</p> <p>Pavo a la plancha (100 g) con sésamo espolvoreado por encima y guarnición de 100 g de arroz.</p> <p>1 pieza de fruta.</p>	<p>Ensalada de endibias, zanahoria y pimiento con 30 g de arroz.</p> <p>Tortilla rellena de brotes y setas (1 huevo).</p> <p>1 pieza de fruta.</p>	<p>Wok de coliflor, espárragos y 30 g de espaguetis.</p> <p>Pollo rebozado (100 g) con hierbas.³</p> <p>1 pieza de fruta.</p>	<p>Vichisoise (100 g de patata).</p> <p>Emperador plancha con ensalada (150 g).</p> <p>1 yogur desnatado.</p>	<p>Rodajas de tomate con perejil.</p> <p>Rollitos de jamón dulce y quesitos (2 trozos de cada) y 2 biscotes.</p> <p>1 yogur desnatado.</p>

TENEMPIÉS ENTRE COMIDAS:

Opción 1:

1 pieza de fruta + 1 yogurt desnatado

Opción 2:

1 pieza de fruta + 1 biscote con 1 quesito

Opción 3:

1 pieza de fruta + 2 galletas

Agua en todas las comidas.

Observaciones: ¹Sal marina gruesa: ideal para emplear en los asados de carne, con verduras o setas. Usar con moderación en las recetas.

²Salsa agridulce-picante: mezclar 3 cucharadas soperas de vinagre de Módena + 1 cucharada soperas de pimienta + 150 ml de caldo. ³Pollo rebozado con una mezcla de eneldo + albahaca + semillas de hinojo. Después cocinar a la plancha.

Nota: Los pesos de la pasta, arroz, legumbres, pan y patata están en crudo.

Con el asesoramiento de:

