

DIETA: 1400 Kcal
RACIONES DE OPTIFAST®: 0



	DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
» MENÚ 1 »														
DESAYUNO	Batido verde (bebida vegetal 150ml + pera 100g + espinacas 50g)		Pan de espelta tostado (50g) con margarina (10g) y mermelada light de naranja (20g) + café y/o infusión sin azúcar		Yogur desnatado (1 unidad, 125g) con avellanas (10g) + arándanos (80g) + café y/o infusión sin azúcar		Biscotes integrales (3 unidades, 27g) + lonchas de jamón york (2 lonchas 40g) + 5ml AOVE + café y/o infusión sin azúcar + piña		Batido de melocotón (200ml de leche desnatada + melocotón 60g + avena 20g) + café y/o infusión sin azúcar		Tostada vegetal (pan integral 60g, lechuga 20g, tomate 30g y atún 40g + 5ml AOVE)		Leche desnatada (200ml) + galletas digestive (3 unidades, 30g) + sandía (150g) + café y/o infusión sin azúcar	
MEDIA MAÑANA	Palitos integrales (20g) + 2 rollitos de jamón york y queso tierno (40g jamón + 40g queso) + café y/o infusión sin azúcar		Yogur desnatado (125g) con kiwi (80g) y semillas de calabaza (10g)		Café y/o infusión sin azúcar con bebida vegetal (200ml) + galletas integrales de yogur y ciruelas (3 unidades, 18g) + manzana (100g)		Bol de bebida vegetal (200ml) con cereales (20g avena integral) + piña (100g)		Compota de manzana (125g) + galletas tipo maría sin azúcar (3 unidades, 18g) + infusión con canela y limón (200ml)		Macedonia de frutas (200gr) con yogur desnatado sin azúcar (125gr)		Brochetas de fruta (albaricque 50g + fresas 50g + kiwi 50g) pintado con chocolate negro sin azúcar (10g) + yogur desnatado sin azúcar (125g)	
COMIDA	Verdura + carne + legumbre (crema de guisantes 80g con cebolla 20g + 5ml AOVE) + (brochetas de pavo 100g con salsa de almendras: almendras 10g, harina 10g y leche 50ml + 5ml AOVE) + fruta (frambuesas 100g)		Verdura + pescado + arroz (arroz 30g salteado con guisantes 30g y espárragos trigueros 30g + 5ml AOVE) + (tilapia 100g con pisto: tomate 10g, cebolla 10g, pimiento rojo 10g y verde 10g y calabacín 10g + 5ml AOVE) + fruta (paraguay 100g)		Verdura + huevo + legumbre (wok de garbanzos 40g con verduras: pimiento rojo 20g y verde 20g, berenjena 20g, calabacín 20g, zanahoria 20g y huevo a la plancha 100g + 10ml salsa de soja y 10ml AOVE) + fruta (Kiwi 100g)		Verdura + carne + arroz (fideos de arroz 30g con guisantes 20g, zanahoria 20g y pimiento rojo 20g + 5ml AOVE) + (jamoncitos de pavo 100g con manzana 50g y ciruelas 30g + 5ml AOVE) + yogur desnatado sin azúcar (125g)		Verdura + huevo + pasta (alcachofas 100g al horno + 5ml AOVE) + (espagueti 30g a la cubana: tomate natural 50g, cebolla 20g) + yogur desnatado sin azúcar (125g)		Verdura + carne + arroz (parrillada de verduras: calabacín 30g, pimiento rojo 20g, zanahoria 30g, berenjena 30g y espárragos verdes 30g con salsa al pesto: piñones 10g y queso light 20g + 5ml AOVE) + (arroz integral 30g con pollo 80g y cúrcuma + 5ml AOVE) + fruta (paraguay 100g)		Verdura + huevo + legumbre (garbanzos 30g con espinacas 100g y cebolla 20 + 5ml AOVE) + (tortilla 100g de calabacín 50g y picadillo de tomate 50g + 5ml AOVE) + yogur desnatado sin azúcar (125g)	
MERIENDA	Zumo de naranja (150ml) y plátano (50g) + galletas de cereales (3 unidades, 18g)		Piña natural (200g) con almendras tostadas (10g)		Tortitas maíz (4 unidades, 30g) + loncha de pavo (2 lonchas, 40g) + nectarina (150g)		Palitos de pan (40g) con queso quark 0% (30g) + café y/o infusión sin azúcar		2 Rollitos de jamón york y queso tierno (40g jamón + 40g queso) + café y/o infusión sin azúcar		Yogur desnatado sin azúcar (1 unidad, 125g) + fruta (plátano, 100g)		Batido frío de fresas (leche desnatada 200ml + fresas 50g + frambuesa 50g) + café y/o infusión sin azúcar	
CENA	Verdura + huevo + pasta (sopa de ave con verduras: apio 30g, puerro 20g, zanahoria 30g, calabacín 20g, fideos 30g y huevo duro picado 100g + 10ml AOVE) + yogur desnatado sin azúcar (125g)		Verdura + carne + patata (tricolor de verduras gratinadas: pimiento rojo 50g, zanahoria 40g, calabacín 50g y queso light 15g + 5ml AOVE) + (hamburguesa de ternera 125g encebollada 30g y con patata panadera 80g + 5ml AOVE) + yogur desnatado sin azúcar (125g)		Verdura + pescado + pasta (espirales multicolor 30g con verduras: cebolla 20g, tomate natural 30g, pimiento verde 20g y calabacín 30g y boloñesa de atún 60g + 10ml AOVE) + yogur desnatado sin azúcar (125g)		Verdura + proteína vegetal + patata (crema de espinacas 100g + 5ml AOVE) + (fingers de tempeh 100g con salsa de tomate 30g y romero y patata asada 50g + 5ml AOVE) + fruta (cerezas 100g)		Verdura + pescado azul + legumbre (ensalada caprese: tomate 70g y queso fresco 0% 30g + 5ml AOVE) + (salmón 100g en salsa de naranja: zumo de naranja 20ml y harina 10g, con judías blancas 20g salteadas al ajillo + 5ml AOVE) + fruta (albaricque 140g)		Verdura + marisco + patata (ensalada de la huerta: lechuga 40g, zanahoria 20g, pimiento rojo 20g, maíz dulce 20g y cebolla 10g + 5ml AOVE) + (brochetas de calamares 100g con ajo y perejil con puré de patata 100g + 5ml AOVE) + yogur desnatado sin azúcar (125g)		Verdura + carne + pasta (ensaladilla: guisantes 20g, pepino 20g, judías verdes 20g, zanahoria 20g con salsa de yogur 20g + 5ml AOVE) + (coditos 30g con dados de pavo 70g y verdura: cebolla 20g, pimiento verde 20g y rojo 20g + 5ml AOVE) + fruta (melón 100g)	
TOTAL	1402	51	1398	54	1403	52	1400	49	1401	50	1399	48	1401	47
	88	149	74	154	70	161	64	174	87	164	77	180	78	165

Leyenda valor nutricional total diario:

Kcal	Lípidos (g)
Proteínas (g)	Hcarbono (g)

- Puede utilizarse edulcorantes acalóricos como la Sacarina o la Stevia.
- Se utilizará en las diferentes elaboraciones **AOVE** (Aceite de Oliva Virgen Extra) en la cantidad mencionada en el menú.
- La propuesta de menú se establece para usuarios con Sobre peso y/o Obesidad sin Enfermedades asociadas.
- Las bebidas vegetales que se pueden incluir en este menú: bebida de avena, de soja y de arroz.

