

DIETA: 1600 Kcal  
 RACIONES DE OPTIFAST®: 2



|                     | DÍA 1  |     | DÍA 2  |     | DÍA 3   |     | DÍA 4  |     | DÍA 5   |     | DÍA 6  |     | DÍA 7   |     |
|---------------------|--|-----|--|-----|---|-----|--|-----|---|-----|--|-----|---|-----|
| <b>» MENÚ 1 »</b>   |  |     |  |     |   |     |  |     |   |     |  |     |   |     |
| <b>DESAYUNO</b>     | Biscotes de cereales (4 unidades, 36g) con jamón york (1 loncha, 40g) con 5ml AOVE + piña (200g) + café y/o infusión sin azúcar con leche desnatada (200ml)  |     | Bol de yogur desnatado sin azúcar (125g) con plátano (100g), fresas (100g), avena (30g) y chía (10g)   |     | Bocadillo de pan integral (60g) con atún (40g), tomate a rodajas (50g) y lechuga (20g) + café y/o infusión sin azúcar con leche desnatada (200ml)                 |     | Batido de leche vegetal (200ml) con melocotón (150g), avena (30g) y semillas de chía (10g)   |     | Tostadas de pan de centeno (60g) con jamón serrano (2 lonchas, 40g), tomate a rodajas (30g) y 5ml de AOVE + café y/o infusión sin azúcar con leche desnatada (200ml)  |     | Muesli sin azúcar (30g) con yogur desnatado sin azúcar (1 unidad, 125g), nueces (20g) y pasas (10g)  |     | Bocadillo de pan de maíz (60g) con loncha de jamón de pavo (2 lonchas, 40g) + café y/o infusión sin azúcar con leche desnatada (200ml)  |     |
| <b>MEDIA MAÑANA</b> | OPTIFAST® Batido Café  |     | OPTIFAST® Batido Vainilla  |     | OPTIFAST® Barrita Frutos Rojos  |     | OPTIFAST® Batido Chocolate   |     | OPTIFAST® Batido Café   |     | OPTIFAST® Barrita Chocolate  |     | OPTIFAST® Batido Fresa  |     |
| <b>COMIDA</b>       | Verdura + carne + patata (ensalada de patata 50g, tomate 50g y olivas 20g + 5ml de AOVE) + (lomo de cerdo 100g con escalivada: pimiento rojo 100g, berenjena 100g y cebolla 50g + 5ml de AOVE) + fruta (melón, 200g) |     | Verdura + huevo + pasta (wok de tallarines integrales 50g salteados con calabacín 50g, zanahoria 50g, pimiento amarillo 50g, huevo 60g + 10 ml AOVE) + yogur desnatado sin azúcar (125g) |     | Verdura + pescado + legumbre (espinacas 200g con garbanzos 30g + 5ml de AOVE) + (bacalao 120g con tomate 100g y cebolla 50g + 5ml de AOVE) + fruta (sandía, 100g) |     | Verdura + carne + arroz (arroz campero: 40g de arroz integral, 100g de pollo troceado, 25g de cebolla, 50g de tomate, 50g de pimiento rojo, 50g de zanahoria y 75g de alcachofas + 10ml de AOVE) + fruta (ciruela, 100g) |     | Verdura + huevo + legumbre (crema de melón: melón 160g, yogur 30g, cebolla 20g y pepino 30g + 5ml AOVE) + (tortilla 100g de berenjena 60g con garbanzos 30g salteados con ajito + 5ml AOVE) + yogur desnatado sin azúcar (125g) |     | Verdura + proteína vegetal + pasta + fruta (macarrones integrales 40g cocidos y salteados con tofu ahumado 100g, brócoli 100g, cebolla 50g, orégano 3g + 10ml de AOVE) + fruta (mandarina, 150g) |     | Verdura + pescado + arroz + fruta (risotto de calabacín: arroz integral 40g, calabacín 100g, cebolla 50g y queso parmesano 5g + 5 ml de AOVE) + (salmón 100g al papillote con zanahoria 100g + 5ml de AOVE) + fruta (manzana, 100g) |     |
| <b>MERIENDA</b>     | Manzana laminada (200g) con requesón (125g) y mermelada de fresa sin azúcar (25g) + café y/o infusión sin azúcar   |     | Palitos de pan integrales (40g) + compota de pera (200g) + café y/o infusión con bebida vegetal (200ml)  |     | Cuajada (125g) con kiwi (150g) + almendras tostadas (20g)   |     | Tortitas de arroz integral (4 unidades, 30g) con queso fresco 0% (80g) y mermelada de grosella (30g) + café y/o infusión sin azúcar con leche desnatada (150ml)  |     | Galletas sin azúcar de ciruela (30g) + café y/o infusión con bebida vegetal (200ml) + macedonia de kiwi (100g) y naranja (150g)   |     | Café y/o infusión sin azúcar con leche desnatada (200ml) + palitos de pan integrales (40g) + queso crema 0% (50g)  |     | Yogur natural sin azúcar (1 unidad, 125g) + copos de avena (30g) + fresas (100g) y arándanos (75g)  |     |
| <b>CENA</b>         | OPTIFAST® Barrita Frutos Rojos   |     | OPTIFAST® Sopa   |     | OPTIFAST® Batido Café   |     | OPTIFAST® Sopa   |     | OPTIFAST® Natillas Chocolate  |     | OPTIFAST® Sopa   |     | OPTIFAST® Natillas Vainilla   |     |
| <b>TOTAL</b>        | 1598   | 50  | 1601   | 44  | 1599  | 56  | 1597   | 47  | 1599  | 53  | 1600   | 59  | 1602  | 54  |
|                     | 102  | 189 | 85   | 214 | 111   | 162 | 98   | 194 | 95  | 183 | 79   | 190 | 95  | 182 |

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.
- Las bebidas vegetales que se pueden incluir en este menú: bebida de avena, de soja y de arroz.

