

MENÚ QUINCENAL

DESAYUNO

2 vasos de agua
1 Kiwi o 1 fruta entera
1 Yogur desnatado
1 reb. Pan molde integral (40g) o 3 dedos pan barra c/ 1 cucharadita mermelada

A REPARTIR ENTRE ALMUERZO y MERIENDA

2 vasos de agua
1 Fruta
1 yogur desnatado (puede ser bebible)
1 vaso de leche desnatada condescafeinado o 1 cuch cacao puro (puede ser en bar)
2 tortas maíz o pulgita jamón o pavo o york (1 loncha + 3 deditos de pan)

A TENER EN CUENTA:

Agua: Beber 2 litros/día (8 vasos).

Sal: A ser posible **YODADA**.

Aceite Oliva: **1 cucharada por plato** ingerido.

Pan: 2 rebanadas de pan/día. Intercalar blanco con integral.

Para ayudar a las comidas .

Fin de Semana:

Reducir a la ½ el consumo de alcohol y extras.

EXPLICACIÓN DEL MENÚ

VERDURAS/ ENSALADAS: PLATO HONDO NORMAL.

El refrito será de ajos y con la cucharada de aceite estipulada.

A ser posible cocinar al vapor o en olla a presión.

Triturar con batidora, no pasar por el chino.

Setas o champis: 1 bandeja de 300g.

ENSALADA NORMAL L/T/C: 1 plato de :Lechuga o Escarola , zanahoria y cebolleta. Aliñar.

ENSALADA VEGETAL: De 1 sólo vegetal o de todos los que se desee (1 cuch. Maiz, 3 aceitunas, escarola, espárragos...).SÓLO VEGETALES.

ENSALADA PASTA/ARROZ: Vegetal + 30g en crudo de pasta o arroz.

ENSALADA MIXTA: L/T/C + 1 lata atún +1/2 huevo duro + 4 aceitunas + espárragos+ zanahoria rayada

TOMATE FRITO: Con muy poco aceite. Debe **ser casero o de lata** si es comercial. Sólo para dar color a la pasta o a la carne.

LEGUMBRES: 2,5 cazos hondos en cocido. Con el aceite estipulado por plato y las hortalizas que se deseen. Cocidas con todo tipo de hortalizas y especias si se desea.

FRUTAS: Preferible las de temporada.

1 sólo pieza en almuerzo o merienda.

1 manzana, 1 melocotón, 1 naranja, 1 plátano, 1 pera, 200 g piña o melón o sandía etc

PASTA/ARROZ: 50 g en crudo. Plato hondo Normal. Hondo del plato hondo Cocer con 1 cucharada de aceite y añadir las verduras troceadas o lo que corresponda.

Se recomienda que sean integrales, lo menos refinados posibles con el fin de aprovechar aquellos minerales y vitaminas que se encuentran en la cáscara de los cereales.

CARNES y PESCADOS: Ración 150g.

Es una ración pequeña: ¡OJO!

Se recomienda que sea lo más magra posible: a la **plancha, al vapor o al horno.**

Con ajos, hortalizas, pimientos rojos **sin casi aceite e**

LECHE Y LÁCTEOS: Siempre desnatados. 1 = 125 g.

Una vez a la semana podrá sustituir 1 yogur 100g. Queso de Burgos o 60 g queso curado o semi o de huntar.

IMPORTANTE:

- Controlar las raciones (pequeñas en general) y la cantidad de grasa añadida (1 cucharada por plato).
- Observar que come menos cantidades que antes de carnes, pescados y grasas.
- Pesar los alimentos durante tres días: arroz, pasta, legumbres, pescado y carne.

***Durante el transcurso de la dieta se recomienda:**

1.- Comer despacio y masticar bien los alimentos.

2.- Disfrutar de la comida al máximo.

3.- Anotar o recordar:

- Cambios efectuados en la dieta.
- Dudas que surjan.
- Manifestaciones psíquicas o físicas(hambre, ansiedad, debilidad ...)
- Comunicar cualquier desacuerdo
- Recordar que una dieta requiere un esfuerzo adicional. No existen los milagros.

4.- Observar cuando hemos dejado de tener hambre, y reducir la ingesta pero no eliminar segundos platos o postres.

5.-Le animamos a realizar deporte ya sea pasear 1 hora diaria a paso ligero, nadar, ir al monte, andar en bici... evitará la pérdida de masa muscular y potenciará la de masa grasa.

6.- Seguir los consejos del material y adquirir los conocimientos.

¡ÁNIMO!

MENÚ QUINCENAL VALORADO

		<u>Valores Recomendados</u>
Energía:	1800	kcal/día
H.C.:	50 %	(50-60 %)
Proteínas :	18 %	(15-20% hipocaló)
Lípidos:	32 %	(30-35 %)

“ La dieta quincenal no sólo cubre estos requisitos sino que además se encarga de reunir las características de una dieta equilibrada y personalizada en nutrientes, según el sexo, edad y otros parámetros