

MENÚ MAYO

Ciclo de Carbohidratos 1-1

Lunes:

COMIDA: 1 puño de pasta. con 100g de carne picada de pavo salteada con cebolla y tomate triturado. Fruta opcional.

CENA: Sándwich integral de pavo y queso fresco o mozzarella bajo en grasa con 1 cda de mostaza. Yogur desnatado opcional

Martes:

COMIDA: 120g de pollo al horno con verduras al gusto. Yogur desnatado.

CENA: Revuelto de 2 huevos con verduras al gusto. Yogur enriquecido en proteínas.

Miércoles:

COMIDA: Crema de verduras (verduras cocidas, por ejemplo calabacín, zanahoria y apio) + filete de pollo o pavo a la plancha con patatas asadas o al vapor.

CENA: Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y guisantes. Fruta opcional

Jueves:

COMIDA: 150g de pescado blanco a la plancha o al horno con verduras al gusto. Yogur desnatado.

CENA: Ensalada de lechuga, lombarda, tomate, queso fresco, zanahoria, un puñadito de nueces y un chorrito de vinagre de Módena. Yogur proteínas.

Viernes:

COMIDA: Estofado de lentejas con verduras. Fruta.

CENA: Wrap integral relleno de pollo troceado salteado con pimienta y cebolla. Fruta.

Sábado:

COMIDA: Atún o salmón a la plancha con brócoli al vapor. Yogur desnatado.

CENA: Gallo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, espárragos y aceitunas.

Domingo: LIBRE

MENÚ MAYO

Ciclo de Carbohidratos 2-1

Lunes:

COMIDA: Solomillo de pavo a la plancha con trigo sarraceno y verduras.
Pieza de fruta.

CENA: Espaguetis integrales salteados con pollo troceado, zanahoria, champiñones y un poquito de salsa de soja. Yogur.

Martes:

COMIDA: Hamburguesa de ternera (menos de 10% de grasa) con calabacín y/o berenjena a la plancha en rodajas. Fruta.

CENA: Pollo a la plancha con champiñones. Yogur.

Miércoles:

COMIDA: Tortilla francesa de 2 huevos con pisto (calabacín, pimiento, cebolla y tomate triturado). Fruta.

CENA: Pescado blanco con pisto. Yogur.

Jueves:

COMIDA: Estofado de garbanzos o lentejas con verduras. Fruta.

CENA: Wrap integral relleno de pollo troceado, queso mozzarella, cebolla y lechuga. 1 manzana.

Viernes:

COMIDA: Hamburguesa de pollo con ensalada o verduras salteadas. Fruta

CENA: Merluza a la plancha con brócoli gratinado con queso mozzarella.
Yogur desnatado

Sábado:

COMIDA: Crudité de zanahoria con hummus + pavo a la plancha. Fruta.

CENA: Judías verdes con huevo duro y taquitos de jamón. Yogur desnatado.

Domingo: LIBRE

IDEAS DE DESAYUNOS

- Café o infusión + pieza de fruta + 1 tostada integral con queso fresco y jamón bajo en grasa.
- Café o infusión + yogur desnatado con unas pocas fresas o arándanos + 30g granola/muesli (sin azúcar añadido)
- Café o infusión + tostada integral con tomate triturado y jamón serrano (sin la parte grasa)
- Café o infusión + 2 tortitas de arroz o maíz con queso crema ligero y salmón ahumado.
- Café o infusión + zumo de naranja + 1 porción de alguna receta dulce de la web.
- Café o infusión + fruta + huevo revuelto

IDEAS DE SNACKS

- Pieza de fruta + Yogur desnatado o vaso de leche desnatada (alto)
- 2 tortitas de arroz o maíz con queso fresco y/o pavo (bajo)
- Barrita de proteínas (alto)
- Yogur desnatado + puñadito de frutos secos (bajo)
- Tostada integral con salmón y aguacate (bajo)
- Pieza de fruta con unos pocos frutos secos (alto)
- Mini bocadillo integral con atún y tomate (alto)
- Fruta con crema de frutos secos (alto)
- Yogur desnatado con crema de frutos secos (bajo)

LISTAS ALIMENTOS PARA SUSTITUIR

PROTEÍNAS ANIMALES

- Pollo
- Pavo
- Carne de ternera magra
- Carne de cerdo magra
- Pescados blancos
- Gambas
- Atún al natural
- Anchoas
- Clara de huevo
- Leche desnatada
- Yogures desnatados
- Queso fresco
- Salmón
- Queso cottage

PROTEÍNAS VEGETALES

- Soja
- Seitan
- Edamame
- Alubias (con carbohidratos)
- lentejas (con carbohidratos)
- Garbanzos (con carbohidratos)
- Semillas de calabaza (con grasa)
- Cacahuete (con grasa)
- Chía (con grasa)
- Sésamo
- Avena (con carbohidratos)
- Nuez (con grasa)
- Almendra (con grasa)
- Quinoa (con carbohidratos)
- Tempeh
- Alga espirulina

LISTAS ALIMENTOS PARA SUSTITUIR

CARBOHIDRATOS

- Cereales y harinas integrales
- Pan
- Pasta
- Arroz
- Quinoa
- Avena
- Trigo sarraceno
- Patatas
- Batatas
- Legumbres
- Wraps
- Masas pizza, empanadas
- Frutas
- Zumos
- Miel

GRASAS SALUDABLES

- Aceite de oliva virgen
- Aceite de coco
- Pescado azul, salmón, sardinas, caballa, ...
- Frutos secos
- Semillas: chia, linaza o sésamo
- Aguacate
- Aceitunas
- Almejas
- Anchoas
- Chocolate negro
- Queso
- Yogur griego

LISTAS ALIMENTOS PARA SUSTITUIR

VERDURAS

- Brócoli y coliflor
- Repollo
- Lechuga
- Tomate
- Zanahoria
- Cebolla, cebolleta
- Espárragos
- Remolacha
- Alcachofas
- Acelgas
- Espinacas
- Champiñones
- Rábano
- Nabo
- Puello
- Apio
- Calabacín
- Rúcula
- Canónigos
- Calabaza
- Pimientos
- Col
- Puerro
- Berro

LISTAS ALIMENTOS PARA SUSTITUIR

SALSAS

- Guacamole
- Aguacate y yogur
- Yogur y pepinos
- Mayonesa con clara de huevo
- Vinagreta: emulsión de aceite, vinagre y sal
- Bechamel con leche desnatada o leche vegetal
- Salsa de tomate casera
- Aceite de oliva con limón
- Vinagre de módena
- Mostaza ligera
- Melaza (miel con mostaza)
- Cualquiera con aceite de oliva y especias
- Salsa César ligera: yogur griego bajo en grasa, 1 cda. de AOVE, zumo de limón, 3 anchoas de lata, 1 cda de café de mostaza)
- Salsa de pimientos: pimientos asados, pizca de sal, pizca de pimentón, 1 cita. de café de zumo de limón y 1/2 diente de ajo.
- Salsa ensalada: por persona 1 cda. de aceite de oliva + 1 cda. de mostaza.