

MENUS PARA 1º Y 2º PLATOS

Para evitar la monotonía del menú base, se puede elegir un primero y un segundo plato a su gusto tanto para la comida como para la cena, de cualquiera de los que se indican a continuación. La suma de las Kcal. de estos 4 platos no debe ser mayor de 580 Kcal. para la dieta de 1500 Kcal. y de 650 Kcal. para la dieta de 1800 Kcal. El resto de los alimentos del día deben ser iguales al menú base.

PRIMEROS PLATOS

1. CREMA DE CALABACIN: Calabacín 250 g. y 1 quesito descremado. (74 Kcal.).
2. SOPA: Pasta fina 30 g. y caldo desgrasado (112 Kcal.).
3. ALCACHOFAS HERVIDAS: Alcachofas 250 g. (95 Kcal.).
4. COLIFLOR CON PATATA: Coliflor 200 g., patata 50 g., refrito con aceite. (99 Kcal., sin contar el aceite).
5. MENESTRA DE VERDURAS: Judías verdes 100 g, zanahorias 50 g., alcachofas 50 g., guisantes frescos 25 g., habas frescas 25 g (100 Kcal.).
6. COLES DE BRUSELAS CON PATATAS: 150 g., patata 50 g hervidas y refritas. (105 Kcal., sin contar el aceite).
7. ACELGAS CON PATATAS: Acelgas 300 g., patata 50 g, Aderezados con cebolla, ajo, laurel etc. (100 Kcal.).
8. SETAS REHOGADAS CON JAMON: Setas 250 g., jamón serrano* magro 20 g. (113 Kcal.).
9. PANACHE DE VERDURAS: Judías verdes, coliflor, zanahoria y coles de Bruselas, totalizando un peso de 200 g. Patata 50 g. (115 Kcal.).
10. GUIANTES SALTEADOS: Guisantes congelados 160 g. (si son frescos corresponden a 120 g.), jamón York* 20 g. (131 Kcal.).
11. PURE DE PATATA CON VERDURA: Patata 100 g., Leche descremada 20 cc, verdura 150 g. (132 Kcal.).
12. ESPINACAS HERVIDAS CON ARROZ: Espinacas 200 g., arroz 25 g. (85 g. hervido) (140 Kcal.).
13. GUIANTES O HABAS CON PATATA: Guisantes o habas frescas 4 cucharadas en crudo, patata 50 g. Hervido y refrito con un poquito de cebolla y ajo. (145 Kcal., sin contar el aceite).
14. JUDIAS PINTAS CON PATATAS: Judías 30 g., patata 70 g. Cocidas y aderezadas con cebolla, ajo, laurel (156 Kcal.).
15. COLIFLOR CON BECHAMEL: Coliflor 200 g., harina 6 g., leche descremada 100 cc, margarina* 5 g. (166 Kcal.).
16. PATATAS AL HORNO: Patatas 200 g. (aliñadas con ajo y perejil) (170 Kcal.).
17. ARROZ A LA JARDINERA: Arroz 35 g. (120 g. hervido), 3 mejillones*, judías verdes 50 g. Aderezado con laurel, ajo y cebolla. (170 Kcal.).
18. CREMA VICHYSOISE: Caldo de pollo desgrasado 250 cc, puerros 250 g., patatas 75 g., leche descremada 100 cc (174 Kcal.).

19. GARBANZOS CON ESPINACAS: Garbanzos 40 g. (100 g. hervidos), espinacas 300 g. (185 Kcal.).
20. VERDURA HERVIDA CON PATATAS: Judías verdes 300 cc, patatas 100 g. (190 Kcal.).
21. ENSALADA DE ARROZ: Arroz 40 g. (135 g. hervido), verdura variada 250 g. (190 Kcal.).
22. MACARRONES CON BECHAMEL: Macarrones hervidos 100 g., harina 6 g., leche descremada 100 cc, margarina* 5 g. (203 Kcal.)
23. POTAJE DE GARBANZOS: Garbanzos 40 g. (100 g. hervidos), patata 50 g., espinacas 100 g. Cocinado con el aderezo que se desee. (215 Kcal.).
24. MACARRONES CON TOMATE: Macarrones 45 g. en crudo (150 g. hervidos), tomate frito comercial 100 g. (216 Kcal.).
25. ARROZ A LA CUBANA: Arroz 50 g. (170 g. hervidos), tomate 100 g., 1 huevo* 50 g. (274 Kcal.).
26. ESPAGUETTIS CON TOMATE: Espaguetis 60 g en crudo (o 200 g. hervidos), tomate frito comercial 100 g., (272 Kcal.).
27. ESTOFADO DE VERDURAS CON CARNE: Patatas 200 g., alcachofas 60 g., guisantes 20 g., tomate 100 g., carne de vacuno*, conejo o cordero* sin grasa 100 g. (293 Kcal.).
28. LENTEJAS CON ARROZ: Lentejas 60 g. (150 g. hervidas), arroz 25 g., 1 huevo* 50 g. (opcional) (353 Kcal.).
29. GARBANZOS ESTOFADOS: Garbanzos 60 g. en crudo (150 g. hervidos), 1 cucharada sopera de aceite para aliñar y vinagre a voluntad (329 Kcal.).
30. PAELLA I: Arroz 50 g., guisantes 20 g., pimiento 20 g., cebolla 20 g., alcachofa 50 g., tomate 100 g., carne de pollo 50 g., sepia 40 g., mejillones* 30 g. (355 Kcal.).
31. PAELLA II: Arroz 60 g, alcachofas 50 g., habas 25 g., guisantes 30 g., judías verdes 100 g., pollo 50 g., conejo 40 g., sepia 40 g., gambas 30 g. (471 Kcal.).

SEGUNDOS PLATOS

1. TORTILLA FRANCESA: 1 huevo* 50 g. (80 Kcal.).
2. MEJILLONES AL VAPOR: 150 g. de porción comestible (93 Kcal.).
3. TORTILLA DE ESPARRAGOS: 1 huevo* 50 g., espárragos 50 g. (100 Kcal.).
4. GAMBAS* AL AJILLO: Gambas peladas sin cabeza 120 g., ajo y guindilla (115 Kcal.).
5. CABRITO ASADO CON PATATA: Cabrito magro 150 g., cebolla 50 g., patata 50 g. (122 Kcal.).
6. CALAMARES PLANCHA: Calamares* 150 g. (123 Kcal.).
7. SEPIA* PLANCHA: 150 g. (123 Kcal.).
8. LANGOSTINOS* COCIDOS: 100 g. pelados y sin cabeza (124 Kcal.).
9. PESCADO BLANCO A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO o COCIDO: 150 g. de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o mero o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmonete (125 Kcal.).
10. ALMEJAS* A LA MARINERA: 120 g. de porción comestible (130 Kcal.).

11. POLLO AL HORNO (ASADO) O PLANCHA: Pollo 120 g. (140 Kcal.).
12. HAMBURGUESA A LA PLANCHA: Carne picada* 100 g. (140 Kcal.).
13. PECHUGA DE POLLO CON ESPARRAGOS: Pechuga de pollo plancha 100 g., espárragos 100 g. (142 Kcal.).
14. ARROZ BLANCO: Arroz 40 g. (144 Kcal.).
15. PERDIZ ESTOFADA: Perdiz 120 g. (145 Kcal.).
16. TORTILLA DE SALMON: 1 huevo* 50 g., salmón 40 g. (147 Kcal.).
17. CONEJO AL HORNO O A LA PARRILLA: Conejo 120 g. (153 Kcal.).
18. PESCADILLA HERVIDA CON MAHONESA: Pescadilla 120 g., Mayonesa 1 cucharada sopera (156 Kcal.).
19. FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA : Ternera 120 g. (157 Kcal.).
20. TERNERA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑÓN: Ternera 100 g., Champiñón 100 g (157 Kcal.).
21. POLLO ASADO CON BERENJENA: Pollo 120 g., berenjena 100., (159 Kcal.).
22. SARDINAS A LA PLANCHA: 120 g. (174 Kcal.).
23. FILETE DE BUEY* (CHOTO) PLANCHA: 100 g. (177 Kcal.).
24. HIGADO PLANCHA CON TOMATE Y ZANAHORIA: Hígado* plancha con tomate y Zanahoria: Hígado 100 g., tomate 100 g., zanahoria 100 g. (180 Kcal.).
25. TORTILLA DE 2 HUEVOS CON CHAMPIÑÓN: Huevos* 2 (100 g.), champiñón 200 g. (206 Kcal.).
26. HAMBURGUESA CON TOMATE Y CEBOLLA: Carne picada* 125 g., tomate verde 100 g., cebolla 100 g. (206 Kcal.).
27. BOCADILLO DE JAMON SERRANO: Pan integral 80 g., jamón serrano* 40 g. (211 Kcal.).
28. PESCADO AZUL A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO o COCIDO: 150 g. de atún o sardinas o caballa o salmón (219 Kcal.).
30. BOCADILLO DE TORTILLA: Pan integral 80 g., 1 huevo* 50 g. (221 Kcal.).
31. ATUN PLANCHA CON PIMIENTOS Y BERENJENAS: Atún 120 g., berenjenas 100 g., pimientos 100 g., (226 Kcal.).
32. TORTILLA DE PATATAS: 1 Huevo entero y la clara de otro, patatas 200 g. (300 Kcal.).
33. BOCADILLO DE JAMON YORK: Pan integral 80 g., jamón york* 60 g. (357 Kcal.).

GUARNICION Y APERITIVOS

1. ENSALADA DE TOMATE: Tomate 200 g. (42 Kcal.).
2. ENSALADA VARIADA: Lechuga 100 g., tomate 100 g., zanahoria 40 g., cebolla 40 g. (51 Kcal.).
3. ENSALADA DE LECHUGA O ESCAROLA: Cantidad libre.
4. BERBERECHOS 100 G.: 49 Kcal.
5. ACEITUNAS 10: 45 Kcal.

CALORIAS DE BEBIDAS Y REFRESCOS

1. AGUA, COLAS LIGHT, GASEOSA SIN AZUCAR..... 0 KCAL
2. 100 CC DE BEBIDA COLA..... 48 KCAL
3. 200 CC DE LECHE ENTERA..... 125 KCAL
4. 200 CC DE ZUMO NATURAL DE NARANJA..... 120 KCAL
5. 1 VASO DE VINO (100 CC) O COPA DE LICOR (30 CC)..... 78 KCAL
6. 1 COPA DE CAVA (100 CC)..... 65 KCAL
7. 1 BOTELLA DE CERVEZA SIN ALCOHOL (330 CC)..... 74 KCAL
8. 1 BOTELLA DE CERVEZA CON ALCOHOL (330 CC)..... 130 KCAL