

## GRUPO 1 - MANTENER PESO (1300-1500 calorías)

*Estas indicaciones nutricionales deben realizarse bajo la indicación y vigilancia estrecha de un profesional sanitario, atendiendo a posibles incompatibilidades con medicación administrada, intolerancias y alergias o enfermedades específicas.*

**No realizar las dietas sin una supervisión médica continua.**

### Desayuno

(3 opciones intercambiables)

#### OPCIÓN 1

- Café /Té /Infusiones (leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcares añadidos)
- Pan integral (30 gramos) con una cucharada de aceite de oliva
- Una pieza de fruta fresca

#### OPCIÓN 2

- Café /Té /Infusiones (leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcares añadidos)
- 30 gramos de cereales integrales (espelta, avena) con vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal
- Una pieza de fruta

#### OPCIÓN 3

- 1 yogur desnatado (o yogur griego bajo en grasa)
- Pan integral (30 gramos) con una loncha de fiambre magro o queso fresco
- Una pieza de frutas

### Media mañana y merienda

(3 opciones intercambiables)

#### OPCIÓN 1

- Pan integral (30 gramos) con 1 lonchas de fiambre magro o con queso fresco
- Fruta fresca

#### OPCIÓN 2

- 1 yogur desnatado + fruta fresca

#### OPCIÓN 3

- 1 yogur desnatado + un puño de frutos secos

Verduras [V]

Frutas [F]

Hidratos de carbono [H]

Proteínas [P]

**DÍA 1**COMIDA

- Arroz [H] con verduras [V]
- Conejo [P] al horno con calabacín [V] a la plancha
- Fruta fresca [F]

CENA

- Crema de verduras [V]
- Pescado [P] en papillote con verduras [V]
- Pan [H] (2 dedos)
- Fruta fresca [F]

**DÍA 3**COMIDA

- Acelgas [V] con patatas [H]
- Bistec de ternera [P] a la plancha con ensalada variada [V] (lechuga, tomate, pimiento)
- Pan [H] (dos dedos)
- Fruta fresca [F]

CENA

- Ensalada variada [V]
- Pavo al horno [P]
- Pan [H] (dos dedos)
- Fruta fresca [F]

**DÍA 2**COMIDA

- Alubias [H] con verduras variadas [V]
- Ternera [P] estofada con verduras [V]
- Fruta fresca [F]

CENA

- Menestra de verduras [V]
- Tortilla [P] con jamón cocido [P]
- Pan integral [H] (dos dedos)
- Fruta fresca [F]

**DÍA 4**COMIDA

- Pasta [H] con verduras [V]
- Magro [P] a la riojana
- Fruta fresca [F]

CENA

- Salmorejo [V]
- Pescado [P] a la marinera
- Pan [H] (dos dedos)
- Fruta fresca [F]

**DÍA 5****COMIDA**

- Ensalada [V] de garbanzos
- Ternera [P] a la plancha con pimientos asados [V]
- Fruta fresca [F]

**CENA**

- Sopa de verduras [V]
- Tortilla [P] paisana [V]
- Pan [H] (dos dedos)
- Fruta fresca [F]

**DÍA 7****COMIDA**

- Brócoli [V] con bechamel [H]
- Pollo [P] asado con ensalada variada [V]
- Pan [H] (dos dedos)
- Fruta fresca [F]

**CENA**

- Ensalada [V] mixta con huevo cocido y atún [P]
- Pan [H] (dos dedos)
- Fruta fresca [F]

**DÍA 6****COMIDA**

- Patatas [H] con pescado [P] en salsa verde [V]
- Ensalada [V] con lechuga, tomate, pimiento, cebolla
- Fruta fresca [F]

**CENA**

- Gazpacho [V]
- Salpicón de marisco [P] (vinagreta) [V]
- Pan [H] (dos dedos)
- Fruta fresca [F]