

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 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 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 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 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]**

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]**