

Aliño Hipocalórico Ordesa

MENÚ INVIERNO

1200 Kilocalorías



www.aliñohipocalorico.com



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO (Lácteos fécula proteína)	Café con leche desnatada (100 ml) Tostadas de pan integral de semillas (40 g) con queso fresco (40g), jamón de pavo (20g) y tomate. Condimentar con orégano y Aliño Hipocalórico Ordesa	Bol de yogur desnatado (125g) y 100 ml de leche desnatada con y cucharada de postre de mermelada de albaricoque light, chía y cereales integrales (35g)	Café con leche desnatada (100 ml) 3-4 tortitas de arroz con queso de untar desnatado y tomates tipo cerezas.	Café con leche desnatada (100 ml) Tostada de pan de centeno (40g) con ¼ aguacate y Aliño Hipocalórico Ordesa	Porridge de avena (35g) con leche desnatada (200 ml), ½ plátano y 1 cucharadita de postre de crema de cacahuete (10g) especiado con canela y nuez moscada	Café con leche desnatada (100 ml) Tostadas de espelta (40g) con Aliño Hipocalórico Ordesa y jamón serrano sin grasa visible	Bol de yogur desnatado (125g) con y cucharada de postre de mermelada de albaricoque light, chía y cereales integrales (35 g)
MEDIA MAÑANA (Fruta)	Bol de frutos rojos	Naranja con canela	Macedonia de frutas natural	Compota de pera natural	Piña natural	Plátano	Mandarinas
COMIDA (Verdura proteína fécula lácteos)	Consomé vegetal Wok de verduras con carne (100 g solomillo de cerdo) y salsa inglesa acompañado de arroz integral (35g) (Pimiento rojo, calabacín, cebolla tierna) Yogurt desnatado	Espirales integrales (35g) salteados con tomates cereza y cebolla tierna al aroma provenzal aderezados con Aliño Hipocalórico Ordesa Gambas (100g) con pico de gallo Yogurt desnatado	Verduras al horno con romero fresco (Zanahoria, cebolla, calabacín, tomate, champiñones...) aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Cuscús (35g) con garbanzos (70g) y verduritas asadas aliñado con vinagreta de naranja y cítricos Yogurt desnatado	Ramilletes de brócoli al horno condimentado con aceite picante al estilo jalapeño Lomo de salmón (120g) a la naranja con arroz integral (35g) salteado Yogur desnatado	Crudités de verduras con Aliño Hipocalórico Ordesa al pimentón Garbanzos (100g en cocido) con berenjena y huevo duro (1 unidad) y aliño oriental Yogur desnatado	Dip de alcachofa con alcaparras, palitos de zanahoria Ragout de tacos de pavo (100g) con verduras varias y patata (100g) Yogur desnatado	Estofado de lentejas (100g en cocido) con verduras. Daditos salteados de pollo (100g) con champiñones y cebolla Yogurt desnatado
MERIENDA (Lácteo)	Bol de yogur desnatado (125g) con dados de mango	Yogur desnatado (125g) con palitos de manzana verde	Smoothie de bebida de avena con calcio (200 ml) con ¼ plátano y arándanos	Bol de yogur desnatado (125g) con frutos rojos	Yogur desnatado (125g) con compota de manzana natural y canela	Smoothie de leche desnatada (200ml) con mango	Bol de yogurt (125g) con frutos del bosque
CENA (Verdura proteína fécula fruta)	Láminas de tomate y queso mozzarella desgrasado (40g) con albahaca y tomillo fresco con Aliño Hipocalórico Ordesa Tortilla (2 huevos) de espinacas tiernas acompañado de boniato al horno (100g) Kiwi	Quinoa (35g) y calabacín al pesto de aguacate (30g) con Aliño Hipocalórico Ordesa Berenjenas rellenas de soja texturizada (30g), verduritas de temporada y salsa de tomate. Pera	Crema de espárragos verdes y patata (100g) Atún a la plancha (125g) con brotes de soja y chimichurri Mandarinas	Zanahoria y patatas (100g) al horno con salsa de yogur casera Bastones de pollo (100g) especiados con jengibre y limón, acompañado de tomates cereza y cebollas encurtidas condimentados con Aliño Hipocalórico Ordesa Granada	Endivias y champiñones con zanahoria rallada y Aliño Hipocalórico Ordesa Merluza (125g) en papillote con verduras y láminas de patata (100g) Manzana	Sopa minestrone de verduras al gusto con pasta de sopa (15g) Caballa (125g) a la plancha con pimiento rojo al horno (pimiento aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa) 1 rebanada de pan Naranja	Carpaccio de berenjena a la plancha Solomillo de cerdo (100g) plancha con verduras y especias al gusto, acompañado de lacitos integrales (35g) aderezados con Aliño Hipocalórico Ordesa Uvas

Aceite de oliva virgen 2 cucharas diarias soperas /día (18 ml)

	1.256 kcal Proteínas: 20 % Lípidos: 30% CH: 50%	1.274 kcal Proteínas: 20% Lípidos: 26% CH: 54%	1.243 kcal Proteínas: 18% Lípidos: 26% CH: 56%	1.208 kcal Proteínas: 23% Lípidos: 29% CH: 48 %	1.253 kcal Proteínas: 20% Lípidos: 28 % CH: 52%	1.256 kcal Proteínas: 22% Lípidos: 31% CH: 46%	1.223 kcal Proteínas: 25% Lípidos: 31% CH: 44%
RACIONES EN EL MENÚ	<ul style="list-style-type: none"> Farináceos: (3R) - Pan (1) - Arroz integral (1) - Boniato (1) Lácteos: (2 R) Proteico: (2,5 R) -Jamón de pavo (0,5) -Carne roja (1) -Huevos (1) Frutas: (2,5 R) Verduras: (2, 5 R) Grasas: (2R) 	<ul style="list-style-type: none"> Farináceos: (3R) - Cereales de desayuno (1) - Espirales integrales (1) - Quinoa (1) Lácteos: (2 R) Proteico: (2R) - Marisco (1) - Soja texturizada (1) Frutas: (2, 5 R) Verduras: (3 R) Grasas: (2 R) 	<ul style="list-style-type: none"> Farináceos: (3 R) -Tostadas de arroz (1) -Cuscus (1) -Patata (1) Lácteos: (2 R) Proteico: (2R) -Pescado (1) -Legumbre (1) Frutas: (3R) Verduras: (3R) Grasas: (2R) 	<ul style="list-style-type: none"> Farináceos: (3 R) -Pan integral (1) -Arroz integral (0,5) -Patata (1) Lácteos: (2 R) Proteico: (2R) -Pescado azul (1) -Carne blanca (1) Frutas: (2,5 R) Verduras: (3 R) Grasas: (2,5 R) 	<ul style="list-style-type: none"> Farináceos: (2,5R) - Avena (1) -Patata (1) -Legumbres (0,5) Lácteos: (2 R) Proteico: (2,5 R) - Huevo (0,5) -Pescado blanco (1) -Legumbres (1) Frutas: (2R) Verduras: (3R) Grasas: (2,5 R) 	<ul style="list-style-type: none"> Farináceos: (3R) -Pan (1,5) -Patata (1) -Pasta (½) Lácteos: (2 R) Proteico: (2,5 R) -Jamón serrano (0,5) -Carne blanca (1) -Pescado blanco (1) Frutas: (2,5R) Verduras: (3) Grasas: (2R) 	<ul style="list-style-type: none"> Farináceos: (3 R) -Cereales (1) -Legumbres (0,5) -Pasta integral (1) -Rebanada de pan (0,5) Lácteos: (1,5 R) Proteico: (2R) -Carne blanca (1) -Carne roja (1) Frutas: (2,5R) Verduras: (3R) Grasas: (2)

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN (EN CRUDO)	MEDIDAS CASERAS
Leche y derivados	2 – 4 raciones / día	150 – 200 ml leche desnatada 200 – 250 g yogurt desnatado 80 – 125 g queso fresco 40g queso semi	1 vaso / taza 2 unidades de yogurt 1 porción individual
Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patata	4 – 6 raciones / día	40 g de pan preferiblemente integral 35 g de tostadas compradas (3-4 biscotes) 1 patata tipo huevo (100g) 35 g en seco o 100 g en cocido de pasta, arroz, cuscús, quinoa... 50 g en crudo o 100 g en cocido de cualquier legumbre 35 g de cereales integrales sin azúcares 3-4 tortitas de arroz o maíz	2- 3 rebanadas 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Verduras y hortalizas	> 2 raciones / día	150 – 200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	> 3 raciones día	120 – 200 g	1 pieza mediana 1 taza de fresas, cerezas, frambuesas
Aceite de oliva	2 – 5 raciones / día	1 cucharada sopera	1 cucharada sopera
Legumbres	2 – 4 raciones / semana	60 – 80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3- 7 raciones / semana	20 – 30 g	1 puñado mediano
Pescados y mariscos	3 – 4 raciones / semana	125 g – 150 g	1 filete individual
Carnes magras y aves	3 – 4 raciones / semana	100 – 125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo
Huevos	3 – 4 raciones / semana	Mediano	1 – 2 huevos

Usar siempre el Aliño Hipocalórico Ordesa en crudo y en frío o sobre preparaciones (calientes fuera de la fuente de calor)

www.aliñohipocalorico.com

