



|  | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO   |
|--|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>DESAYUNO</b><br>(Lácteos fécula proteína)       | Café con leche desnatada (100 ml)<br><br>Tostada de alemán (35g) con hummus de cúrcuma (30g) y láminas de tomate natural aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>                                | Café con leche desnatada (100 ml)<br><br>Bol de yogur (125g) con copos de avena (35g) y 3- 4 almendras en trocitos.   | Café con leche desnatada (100 ml)<br><br>Tostadas de espelta (35g) con revuelto de tofu marinado (20g).  | Café con leche desnatada (100 ml)<br><br>Bol de yogur (125g) con copos de maíz (35g).   | Café con leche desnatada (100 ml)<br><br>Tostas de pan de centeno (35g) con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b> y tomate  | Porridge de avena (35g) con leche desnatada (200 ml) y una cucharada de postre de crema de cacahuete (10g)  | Café con leche desnatada (100 ml)<br><br>Pudín de chía (10g) y avena (35g) con yogur (125g) y 2 – 3 nueces troceadas.   |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br>(Fruta)                     | Melocotón  | Nectarina   | Macedonia de frutas naturales  | 2- 3 albaricoques   | 1 tajada de melón  | Bol de fresas con canela  | 2-3 Nísperos  |
| <b>COMIDA</b><br>(Verdura proteína fécula lácteos) | Carpaccio champiñones portobello con toque de cítricos y rúcula<br><br>Ensalada de patata (100g), huevos duros (2 unidades) y hortalizas de temporada<br><br>1 tajada de sandía                        | Wok de espirales integrales (35g) y verduritas asadas con salsa de alcachofas<br><br>Tallarines de calabacín con boloñesa de lentejas (70g) y verduritas, con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b><br><br>Cerezas   | Ensalada de judías verdes con vinagreta de naranja y cítricos<br><br>Lasaña (35g) de soja texturizada (100g) cocinada con verduras al gusto y salsa de tomate<br><br>Uvas  | Gazpacho con guarnición de verduritas (pimiento, pepino, cebolla) (sin pan)<br><br>Empedrado de legumbres (70 g) y arroz integral (35g) con hortalizas frescas<br><br>Fresas        | Curry de verduras<br><br>Tomate relleno de huevo revuelto (2 unidades) con acompañamiento de quinoa (35g) y verduritas frescas aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b><br><br>Nísperos  | Crema fría de remolacha con 1 cucharadita de postre de pipas de calabaza y <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b><br><br>Salteado de espirales integrales (35g), tempeh (100 g), (tomate, cebolla, pimiento...)<br><br>Brochetas de fruta veraniega (sandía, melón...)                      | Ensalada de col y Zanahoria<br><br>Wok de verduras con tiras veganas y salsa inglesa (100g tiras veganas)<br>Cubitos de patata al romero (100g)<br><br>Melocotón  |
| <b>MERIENDA</b><br>(Lácteo)                        | Smoothie de fresas (100 ml leche desnatada y 1 yogur desnatado 125) desnatado (125g)   | Batido fresquito de leche desnatada (200 ml) con arándanos congelados   | Espumoso con leche desnatada (200 ml) de plátano y cacao puro desgrasado (1 cucharadita (5 g)  | Helado casero de leche desnatada (200 ml) con fresa   | Batido de leche desnatada (200 ml) con plátano congelado   | Yogur natural desnatado (125g) con cacao puro desgrasado (1 cucharadita (5 g)   | Bol de yogur desnatado (125g) con frambuesas  |
| <b>CENA</b><br>(Verdura proteína fécula fruta)     | Verduras a la parrilla con albahaca aderezadas con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b><br><br>Cubitos de tofu agridulce (120g) con cebollino y arroz integral (35g)<br><br>Yogur natural desnatado (125g) | Ensalada de tomate con verduras y aceitunas negras aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b><br><br>Tiras de seitán (100g) con salsa tahini y ajo, acompañado bulgur (35 g) al toque de pimentón.<br><br>Infusión fría de leche (100 ml) y cardamomo | Crema fría de zanahoria y manzana verde<br><br>Tortilla (2 huevos) de calabacín y patata (100g) al microondas con orégano aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b><br><br>Yogur natural desnatado (125g) con mermelada de fresa 0% | Crudités de verduras con tzatziki<br><br>Hamburguesas de soja (100g) al plato, acompañada de verduras en mirepoix y cuscús con pimentón (35g)<br><br>Queso fresco desgrasado (100g) | Crema fría de calabacín con daditos de queso desgrasado (40g)<br><br>Ensalada templada con tofu marinado (120g) con arroz integral (35g) (pimiento, cebolla, tomate...)<br><br>Yogurt natural desnatado (125g) con mermelada de arándanos 0% | Ensalada de melocotón, tomates, queso fresco desnatado (40g), cebolla encurtida y cilantro. Aliñada con vinagreta de naranja y cítricos<br><br>Bol de pajaritas integrales (35g) con dados de seitán (100g) y verduritas de temporada rehogadas<br><br>Queso fresco desgrasado (100g) | Canónigos con tomates cereza y daditos de calabacín aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b><br><br>Falafels de lentejas (70 g) al horno con pisto de verduras light (tomate, cebolla, calabacín...)<br><br>Pan integral (40g)<br><br>Yogurt natural desnatado (125g) con mermelada 0% de naranja |

**Aceite de oliva virgen 3 cucharadas diarias (27 ml)**

|                            | <b>1.210 kcal</b><br>Hidratos de carbono: 48%<br>Proteína: 20 %<br>Grasas: 32%  | <b>1.195 kcal</b><br>Hidratos: 56 %<br>Proteína: 18 %<br>Grasas: 26 %  | <b>1.201 kcal</b><br>Hidratos de carbono: 53%<br>Proteína: 17%<br>Grasas: 30%   | <b>1.198 kcal</b><br>Hidratos de carbono: 57%<br>Proteínas: 17 %<br>Grasas: 26%  | <b>1.214 kcal</b><br>Hidratos de carbono: 49%<br>Proteínas: 21%<br>Grasas: 30%   | <b>1.212 kcal</b><br>Hidratos de carbono: 48%<br>Proteínas: 19%<br>Grasas: 32%  | <b>1.231 kcal</b><br>Hidratos de carbono: 49%<br>Proteínas: 20%<br>Grasas: 31%   |
|----------------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| <b>RACIONES EN EL MENÚ</b> | Farináceo (3 R)<br>-Pan (1)<br>-Patata (1)<br>-Arroz (1)<br><br>Lácteo (2 R)<br><br>Proteico (2, 5 R)<br>-Tofu (1)<br>-Garbanzos (0,5)<br>-Huevo (1)<br><br>Fruta (2,5 R)<br>Verdura (3 R)<br>Grasa (2 R) | Farináceo (3 R)<br>-Cereales (1)<br>-Pasta (1)<br>-Bulgur (1)<br><br>Lácteo (2,5 R)<br><br>Proteico (2 R)<br>-Lentejas (1)<br>-Seitán (1)<br><br>Fruta (2,5 R)<br>Verdura (3 R)<br>Grasa (2,5 R) | Farináceo (3 R)<br>-Pan (1)<br>-Pasta (1)<br>-Patata (1)<br><br>Lácteo (2 R)<br><br>Proteico (2 y ¼ R)<br>-Huevo (1)<br>-Soja (1)<br>-Tofu (1/4)<br><br>Fruta (2,5 R)<br>Verdura (3 R)<br>Grasa (2 R) | Farináceo (3 R)<br>-Cereales (1)<br>-Arroz (1)<br>-Cuscús (1)<br><br>Lácteo (2,5 R)<br><br>Proteico (2)<br>-Lentejas (1)<br>-Soja (1)<br><br>Fruta (2,5)<br>Verdura (3 R)<br>Grasa (2 R) | Farináceo (3 R)<br>-Pan (1)<br>-Quinoa (1)<br>-Arroz (1)<br><br>Lácteo (2,5 R)<br><br>Proteico (2 R)<br>-Huevo (1)<br>-Tofu (1)<br><br>Fruta (2,5 R)<br>Verdura (2,5 R)<br>Grasa (2 R) | Farináceo (3R)<br>-Cereales (1)<br>-Patata (1)<br>- Pasta (2)<br><br>Lácteo (2 R)<br><br>Proteico (2)<br>-Tempeh (1)<br>-Seitán (1)<br><br>Fruta (2 R)<br>Verdura (2,5 R)<br>Grasa (2, 5 R) | Farináceo (3R)<br>-Cereales (1)<br>-Patata (1)<br>- Pan (1)<br><br>Lácteo (2 R)<br><br>Proteico (2)<br>-Soja (1)<br>-Legumbres (1)<br><br>Fruta (2,5R)<br>Verdura (2,5 R)<br>Grasa (2,5 R) |

| GRUPOS DE ALIMENTOS                                   | FRECUENCIA RECOMENDADA | PESO DE CADA RACIÓN (EN CRUDO)  | MEDIDAS CASERAS   |
|---|------------------------|---|---|
| <b>Leche y derivados</b>                              | 2 – 4 raciones / día   | 150 – 200 ml leche desnatada<br>200 – 250 g yogurt desnatado<br>80 – 125 g queso fresco<br>40g queso semi   | 1 vaso / taza<br>2 unidades de yogurt<br>1 porción individual                             |
| <b>Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patata</b> | 4 – 6 raciones / día   | 40 g de pan preferiblemente integral<br>35 g de tostadas compradas (3-4 biscotes)<br>1 patata tipo huevo (100g)<br>35 g en seco o 100 g en cocido de pasta, arroz, cuscús, quinoa...<br>50 g en crudo o 100 g en cocido de cualquier legumbre<br>35 g de cereales integrales sin azúcares<br>3-4 tortitas de arroz o maíz | 2- 3 rebanadas<br>1 plato normal<br>1 patata grande o dos pequeñas                        |
| <b>Verduras y hortalizas</b>                          | > 2 raciones / día     | 150 – 200 g   | 1 plato de ensalada variada<br>1 plato de verdura cocida<br>1 tomate grande, 2 zanahorias |
| <b>Frutas</b>   | > 3 raciones día       | 120 – 200 g   | 1 pieza mediana<br>1 taza de fresas, cerezas, frambuesas                                  |
| <b>Aceite de oliva</b>                                | 2 – 5 raciones / día   | 1 cucharada sopera  | 1 cucharada sopera  |
| <b>Frutos secos</b>                                   | 3- 7 raciones / semana | 20 – 30 g   | 1 puñado mediano  |
| <b>Proteínas</b>                                      | 2/ día                 | 70 g de legumbre en seco o 140 g cocida<br>120 g de tofu o tempeh<br>90-100 g de tiras veganas / 100 g de seitán<br>40 g de soja texturizada en seco<br>1 unidad de hamburguesa vegetariana con base de legumbres o tofu.<br>2 huevos   | 1 filete pequeño<br>1 cuarto de pollo   |

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

[www.aliñohipocalorico.com](http://www.aliñohipocalorico.com)

