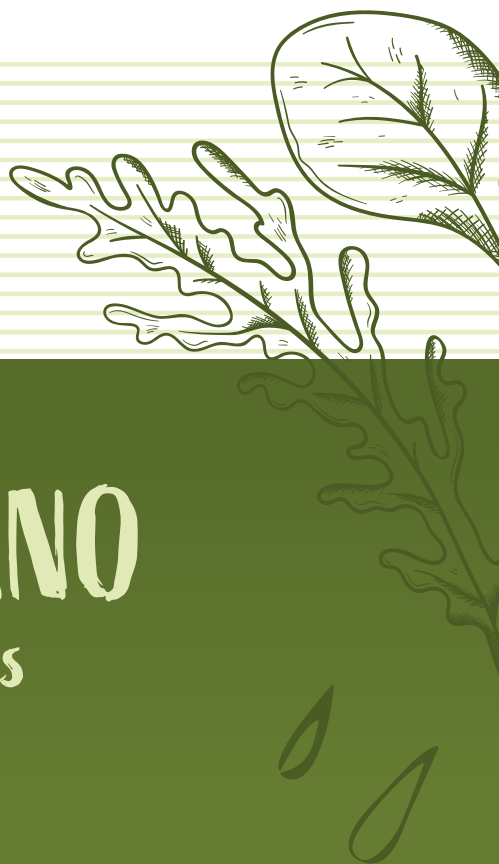


Aliño Hipocalórico Ordesa

MENÚ VERANO 1200 Kilocalorías



www.aliñohipocalorico.com



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO (Lácteos fécula proteína)	Café con leche desnatada (100 ml) Pan alemán tostado (40g) con pechuga de pavo (20g), queso fresco (50g) y láminas de tomate natural aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa	Café con leche desnatada (100 ml) Bol de yogur desnatado con copos de avena (35g) y 1 cucharada de postre de almendras laminadas (10g)	Café con leche desnatada (100 ml) 3-4 biscotes de espelta (40g) con queso quark batido desgrasado (50g) y salmón ahumado (20g)	Café con leche desnatada (100 ml) Bol de yogur (desnatado) con copos de maíz (35g) y nueces (2 unidades)	Café con leche desnatada (100 ml) Tostas de pan de centeno (40g) con Aliño Hipocalórico Ordesa y lomo embuchado (20g) aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa	Café con leche desnatada (100 ml) Minibocadillo tricolor en pan integral (40g) con jamón cocido (20g), queso fresco (50g) y tomate aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa	Café con leche desnatada (100 ml) Pudín de chía (10g) y avena (35g) con yogur (125g)
MEDIA MAÑANA (Fruta)	Melocotón	Nectarina	Macedonia de frutas naturales	2 albaricoques	Melón	Bol de fresas con canela	2-3 Nísperos
COMIDA (Verdura proteína fécula lácteos)	Gazpacho con guarnición de verduritas (pimiento, pepino, cebolla) (sin pan) Aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa . Huevos (2 unidades) revueltos con verduras y patatas a gajos (100g) Sandía	Vichyssoise ligera (puerro, cebolla y 100 g patata) Salmón (125g) al papillote con zanahoria, cebolla y pimiento. Aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Cerezas	Carpaccio champiñones con toque de cítricos y rúcula Empedrado de legumbres (70 g) y arroz integral (35g) con hortalizas frescas. Fresas	Ensalada de pasta integral (35g) (canónigos, rúcula, tomate, zanahoria, espárragos...) Pollo (100g) con espárragos verdes a la plancha y salsa de tzatziki ligero Uvas	Verduras braseadas con salsa tatemada Tomate relleno de cuscús (35g), atún al natural y verduritas frescas Nísperos	Crema fría de espárragos Ensalada campera patata (100g, huevo duro (1 unidad), (tomate, cebolla, pimiento...), aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Melocotón	Ensalada veraniega de arroz integral (35g) Wok de verduras con carne y salsa inglesa (100-120 g solomillo de ternera) Brochetas de fruta veraniega (sandía, melón...)
MERIENDA (Lácteo)	Smoothie de fresas (leche desnatada (100 ml) y yogur desnatado (125g))	Batido frío 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	Vaso de leche desnatada (200 ml) con cacao puro desgrasado (1 cucharadita (5 g))	Bol de yogur desnatado (125g) con frambuesas
CENA (Verdura proteína fécula fruta)	Ensalada verde de verano (lechuga, pepino, puntas de espárragos...) aderezada con Aliño Hipocalórico Ordesa Tiradito de lubina (125g) con arroz integral (35g) y pico de gallo Yogur natural desnatado (125g)	Sopa búlgara de yogur desnatado (125g) y pepino Brochetas de pollo (100g) tomate, calabacín y cebolla acompañado de bulgur (35g) Infusión fría de menta y cítricos	Crema fría de berros y germinados Tortilla (2 unidades) de calabacín y patata (100g) Yogur natural desnatado (125g) con mermelada de fresa 0%	Ensalada griega con queso fresco (50g) y aceitunas negras aderezada con Aliño Hipocalórico Ordesa Filete de merluza (125g) a la plancha con quinoa (35g) y verduritas (pimiento verde y rojo, cebolla...) con chimichurri Infusión fría de leche (100 ml) y cardamomo	Zumo de tomate Ensalada templada de lentejas (70g) con arroz integral (35g) (pimiento, cebolla, tomate...) Yogur natural desnatado (125g) con mermelada de arándanos 0%	Endivias aliñadas con tomates cereza y mostaza a la antigua aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Daditos de pavo (120g) con brócoli, cebolla, pimiento y caracolas de pasta integral (35g) Infusión fría de limón y jengibre	Carpaccio de pepino con dados de queso tierno (40g) con vinagreta de Aliño Hipocalórico Ordesa Huevos (2 unidades) a la plancha con pisto de verduras y patata (100g) light (tomate, cebolla, calabacín...) Yogur natural desnatado (125g)

Aceite de oliva virgen 3 cucharadas diarias (27 ml)

	1.218 kcal Hidratos de carbono: 50 % Proteína: 22 % Grasas: 28%	1.227 kcal Hidratos de carbono: 45 % Proteína: 25 % Grasas: 30 %	1.224 kcal Hidratos de carbono: 51% Proteína: 20% Grasas: 29%	1.214 kcal Hidratos de carbono: 50 % Proteínas: 24 % Grasas: 26%	1.219 kcal Hidratos de carbono: 52% Proteínas: 24% Grasas: 24%	1.242 kcal Hidratos de carbono: 45% Proteínas: 25% Grasas: 30%	1.196 kcal Hidratos de carbono: 45% Proteínas: 24% Grasas: 31%	
RACIONES EN EL MENÚ	Farináceo (3 R) -Pan (1) -Patata (1) -Arroz (1) Lácteo (2,5 R) Proteico (2,5 R) -Pescado b (1) -Embutido (0,5) -Huevo (1) Fruta (2,5 R) Verdura (2 R) Grasa (2 R)	Farináceo (2,5 R) -Cereales (1) -Patata (1) -Otros (1) Lácteo (2,5 R) Proteico (2) -Pescado a (1) -Carne b (1)	Farináceo (3 R) -Pan (1) -Arroz (1) -Patata (1) Lácteo (2,5 R) Proteico (2,5 R) -Pescado a (0,5) -Legumbre (1) -Huevo (1)	Farináceo (3R) -Cereales (1) -Pasta (0,5) -Quinoa (0,5) Lácteo (3 R) Proteico (2 R) -Pescado b (1) -Carne b (1)	Farináceo (3 R) -Pan (1) -Cuscús (1) -Pasta (1) Lácteo (2 R) Proteico (2,5 R) -Pescado a (1) -Lomo (0,5) -Legumbre (1)	Farináceo (3R) -Pan (1) -Patata (1) -Pasta (1) Lácteo (2,5 R) Proteico (2 R) -Huevo (0,5) -Jamón (0,5) -Carne b (1)	Farináceo (3 R) -Cereales (1) -Patata (1) -Arroz (1) Lácteo (2,5 R) Proteico (2 R) -Carne roja (0,5) -Huevo (1)	Fruta (2,5 R) Verdura (2 R) Grasa (2,5R)

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

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

