

Aliño Hipocalórico Ordesa

MENÚ INVIERNO

1600 Kilocalorías



www.aliñohipocalorico.com



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO (Lácteos fécula proteína)	Café con leche desnatada (150 ml) Pan integral de semillas tostado (60 g) con queso fresco (40 g), jamón de pavo (30g) y tomate. Aderezar con orégano y Aliño Hipocalórico Ordesa	Bol de yogur desnatado (125g) con y cucharada de postre de mermelada de albaricoque light, chía y cereales integrales (40 g)	Café con leche desnatada (150 ml) 4 tortitas de arroz (o maíz) Con queso de untar desnatado, jamón de pavo (20 g) y tomates cerezas.	Café con leche desnatada (150 ml) Pan de centeno tostado (60g) con ½ aguacate (35 g), rodajas de tomate y Aliño Hipocalórico Ordesa	Porridge de avena (40g) con leche desnatada (200 ml), plátano y 2 cucharaditas de postre de crema de cacahuete (10g) especiado con canela y nuez moscada	Café con leche desnatada (150 ml) Biscotes de espelta (40g) con Aliño Hipocalórico Ordesa y jamón serrano sin grasa visible (20g)	Bol de yogur desnatado (125g) con cucharada de postre de mermelada de albaricoque light, chía y cereales integrales (40 g)
MEDIA MAÑANA (Fruta)	Bol de frutos rojos mediano/ grande	Naranja con canela 2- 3 tortitas de arroz	Macedonia de frutas natural con un puñado pequeño de muesli (10 g)	Compota de pera natural	Piña natural	Plátano	Mandarinas
COMIDA (Verduras proteína fécula fruta)	Consomé vegetal Wok de verduras con carne (120 g solomillo de cerdo) y salsa inglesa acompañado de arroz integral (50g) (Pimiento rojo, calabacín, cebolla tierna) Yogurt desnatado	Espirales integrales (50g) salteados con tomates cereza y cebolla tierna al aroma provenzal Gambas (120g) con pico de gallo Yogurt desnatado	Verduras al horno con romero y especias (Zanahoria, cebolla, calabacín, tomate, champiñones...) aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Cuscús (50g) con garbanzos (70g), aliñado con vinagreta de naranja y cítricos Yogurt desnatado	Ramilletes de brócoli al horno condimentado con aceite picante al estilo jalapeño Lomo de salmón (125g) a la naranja con arroz integral (50g) salteado Yogur desnatado	Crudités de verduras Aliño Hipocalórico Ordesa al pimentón Garbanzos (150g cocidos) con berenjena y huevo duro (1 unidad) y aliño oriental Yogur desnatado	Dip de alcachofa con alcaparras, palitos de cereales (30g) Ragout de tacos de pavo (100g) con verduritas varias y patata (100g) Yogur desnatado	Estofado de lentejas (150 g en cocido) con verduras. Daditos salteados de pollo (100g) con champiñones y cebolla al limón Yogurt desnatado
MERIENDA (Lácteos y fruta)	Bol yogur desnatado (125g) con dados de mango y una cucharada de copos de avena (10g)	Leche desnatada (200 ml) con cacao puro (1 cucharadita de postre). Palitos de manzana verde	Smoothie de bebida de avena con calcio (200 ml) con ¼ plátano y arándanos y una cucharada de copos de avena (10g)	Bol de yogur desnatado (125g) con frutos rojos	1 tarrina individual de queso fresco desnatado con compota de manzana natural y muesli (20g)	Smoothie de leche desnatada (200 ml) con mango y 2 cucharada de copos de avena (20g)	Batido de leche desnatada (100 ml) y yogur (125g) con frutos del bosque
CENA (Verdura proteína fécula lácteo o infusión)	Láminas de tomate y queso mozzarella (40g) con albahaca y tomillo fresco aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Tortilla (2 huevos) de espinacas acompañado de boniato al horno (100g) Un kiwi	Quinoa (50 g) y calabacín al pesto de aguacate (30g) con Aliño Hipocalórico Ordesa Berenjenas rellenas de soja texturizada (100g), verduritas de temporada y salsa de tomate. Pera	Crema de espárragos verdes y patata (150g) Atún a la plancha (125g) con brotes de soja y chimichurri Mandarinas	Zanahoria y patatas (150g) al horno con salsa de yogur casera Bastones de pollo (120g) especiadados con jengibre y limón, acompañado de tomates cereza y cebollas encurtidas 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 aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Kiwis	Carpaccio de berenjena a la plancha Solomillo de cerdo (100g) a la plancha con verduras y especias al gusto, acompañado de lacitos integrales (50g) aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Uvas

Aceite de oliva virgen 3 cucharadas diarias (27 ml)

	1.624 kcal Proteínas: 20 % Lípidos: 32% CH: 48%	1.650 kcal Proteínas: 19% Lípidos: 29% CH: 52%	1.634 kcal Proteínas: 17% Lípidos: 27% CH: 55%	1.622 kcal Proteínas: 21% Lípidos: 31% CH: 48 %	1.640 kcal Proteínas: 17,8% Lípidos: 30,8% CH: 51,3%	1.610 kcal Proteínas: 19% Lípidos: 32% CH: 48%	1.612 kcal Proteínas: 21% Lípidos: 34,5% CH: 44%
RACIONES EN EL MENÚ	Farináceos (3R) -Pan (1) -Arroz (1) -Avena (1/4) -Boniato (0.8) Lácteos (2R) Proteico (2, 5 R) -Carne blanca (1) -Huevo (1) Jamón de pavo (0,5) Frutas (2,5R) Verduras (2,5R) Grasas(3R)	Farináceos (3,5R) -Cereales (1) -Arroz (0,5) -Pasta (1) -Otros (1) Lácteos (2 R) Proteico (2 R) -Marisco (1) -Soja (1) Frutas (2,5 R) Verduras (3 R) Grasas (3 R)	Farináceos (3,2R) -Arroz (1) -Patata (1) -Avena (1/4) -Otros (1) Lácteos (2 R) Proteico (2,5R) -Pescado azul (1) -Jamón de pavo (0,5) -Legumbres (1) Frutas (2,5R) Verduras (2,5R) Grasas (3 R)	Farináceos (3R) -Pan (1) -Arroz (1) -Patata (1) Lácteos (2 R) Proteico (2R) -Pescado azul (1) -Carne blanca (1) Frutas (3 R) Verduras (3 R) Grasas (4 R)	Farináceos (3R) -Cereales (2) - Muesli ¼ -Patata (0.7) Lácteos (2R) Proteico (2,5R) -Pescado azul (1) -Legumbres (1) -Huevo (0,5) Frutas (3 R) Verduras (3 R) Grasas (4 R)	Farináceos (3 R) -Pan (1) -Cereales (1,2) - Patata 0,6 -Pasta (0,3) Lácteos (2,1R) Proteico (2,5R) -Carne blanca (1) -Pescado blanco (1) -Embutido (0,5) Frutas (2,5 R) Verduras (3 R) Grasas (3 R)	Farináceos. (3R) -Cereales (1) - Legumbre (1) -Pasta (1) Lácteos (2R) Proteico (2R) -Carne blanca (2) Frutas (2,5 R) Verduras (3 R) Grasas (3 R)

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	150 g cocido de arroz, pasta, legumbre. 50 g crudo de arroz, pasta. 75 g crudo de legumbre. 150 g patata 1 unidad mediana 60 g Pan integral 45 g de tostadas compradas (4-5 biscotes) 40 g de cereales integrales sin azúcares 5-6 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	3 – 6 raciones / día	10 ml	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

