

# Aliño Hipocalórico Ordesa

## MENÚ VEGETARIANO

1600 Kilocalorías



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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> (Lácteos fécula proteína)	Café con leche desnatada (100 ml)  Tostada de pan alemán (60g) con hummus de cúrcuma (40g) y láminas de tomate natura) aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>	Café con leche desnatada (100 ml)  Bol de yogur (125g) con copos de avena (40g) y 3- 4 almendras en trocitos	Café con leche desnatada (100 ml)  Biscotes de espelta (45g) con revuelto de tofu marinado (30g)	Café con leche desnatada (100 ml)  Bol de yogur (125g) con copos de maíz (40g) y 3- 4 nueces en trocitos.	Café con leche desnatada (100 ml)  Tostas de pan de centeno (60g) con paté de lentejas (30g) y <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>	Porridge de avena (40g) con leche desnatada (100 ml) y dos cucharadas de crema de cacahuete (20g) sin azúcar	Café con leche desnatada (100 ml)  Pudín de chía (20g) y avena (40g) con yogur (125g) y nueces 2 – 3 nueces troceadas.
<b>MEDIA MAÑANA</b> (Fruta opcional fécula)	Melocotón y 1-2 tortitas de arroz (20g)	Nectarina	Macedonia de frutas natural	2 – 3 albaricoques	1 tajada de melón	Bol de fresas con canela	3 nísperos y 1-2 tortitas de maíz
<b>COMIDA</b> (Verduras proteína fécula fruta)	Carpaccio champiñones portobello con toque de cítricos y rúcula  Ensalada de patata (150g), huevos duros (2 unidades) y hortalizas de temporada  1 tajada de sandía	Wok de espirales integrales (50g) y verduritas asadas con salsa de alcachofas  Tallarines de calabacín con boloñesa de lentejas (70g) y verduritas, con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>  Cerezas	Ensalada de judías verdes con vinagreta de naranja  Lasaña (50 g) de soja texturizada (100g) cocinada con verduras al gusto y salsa de tomate  Uvas	Gazpacho con guarnición de verduritas (pimiento, pepino, cebolla) (sin pan)  Empedrado de legumbres (70 g) y arroz integral (50g) con hortalizas frescas  Fresas	Curry de verduras  Tomate relleno de huevo revuelto (2 unidades) con acompañamiento de quinoa (50g) y verduritas frescas  Nísperos	Crema fría de remolacha con 1 cucharadita de postre de pipas de calabaza y <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>  Salteado de espirales integrales (50g), tempeh (100 g), (tomate, cebolla, pimiento...)  Brochetas de fruta veraniega (sandía, melón...)	Ensalada de col y Zanahoria  Wok de verduras con tiras veganas y salsa inglesa (100g tiras veganas) 150g de cubitos de patata al romero  Melocotón
<b>MERIENDA</b> (Lácteos y fruta)	Smoothie de fresas (200 ml desnatada y yogur 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	Vaso de leche desnatada (200 ml) con cacao puro desgrasado (2 cucharaditas (10 g)	Bol de yogur desnatado (125g) con frambuesas
<b>CENA</b> (Verdura proteína fécula lácteo o infusión)	Verduras a la parrilla con albahaca aderezadas con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>  Cubitos de tofu agridulce (120 g) con cebollino y arroz integral (50g)  Yogur natural desnatado (125g)	Ensalada de tomate con verduras y aceitunas negras aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>  Tiras de seitán (100g) con salsa tahini y ajo, acompañado bulgur (50 g) al toque de pimentón.  Infusión fría de leche (100 ml) y cardamomo	Crema fría de zanahoria y manzana verde  Tortilla (2 huevos) de calabacín y patata al microondas con orégano (150g) aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>  Yogur natural desnatado (125g) con mermelada de fresa 0%	Crudités de verduras con tzatziki  Hamburguesas de soja (100g) al plato, acompañada de verduras en mirepoix y cuscús con pimentón (50g)  Infusión fría de menta y cítricos	Crema fría de calabacín con daditos de queso desgrasado (40g)  Ensalada templada con tofu marinado (120g) con arroz integral (50g) (pimiento, cebolla, tomate...)  Yogur 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  Bol de pajaritas integrales (50g) con dados de seitán (100g) y verduritas de temporada rehogadas  Infusión fría de limón y jengibre	Canónigos con tomates cereza y daditos de calabacín aderezado con <b>Aliño Hipocalórico Ordesa</b>  Falafels de lentejas (70 g) al horno con pisto de verduras light (tomate, cebolla, calabacín...)  Pan integral (60g)  Yogurt natural desnatado (125g) con mermelada 0% de naranja

Aceite de oliva virgen 3 cucharadas diarias (27 ml)

	<b>1.597 kcal</b> Hidratos de carbono: 51% Proteína: 17 % Grasas: 32%	<b>1.630 kcal</b> Hidratos de carbono: 53 % Proteína: 17% Grasas: 30%	<b>1.626 kcal</b> Hidratos de carbono: 53.0% Proteína: 16.0% Grasas: 31%	<b>1.610 kcal</b> Hidratos de carbono: 52% Proteínas: 17 % Grasas: 31%	<b>1.617 kcal</b> Hidratos de carbono: 52.0% Proteínas: 18.5% Grasas: 29.5%	<b>1.619 kcal</b> Hidratos de carbono: 52% Proteínas: 19% Grasas: 30%	<b>1.606 kcal</b> Hidratos de carbono: 51% Proteínas: 19% Grasas: 29%
<b>RACIONES EN EL MENÚ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farináceo (3,5 R)</li> <li>-Pan (1)</li> <li>Tortitas arroz (0,5)</li> <li>-Patata (1)</li> <li>-Arroz (1)</li> <li>Lácteo (2,5 R)</li> <li>Proteico (2,5 R)</li> <li>-Tofu (1)</li> <li>-Garbanzos (0,5)</li> <li>-Huevo (1)</li> <li>Fruta (2,5 R)</li> <li>Verdura (3 R)</li> <li>Grasa (3 R)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farináceo (3 R)</li> <li>-Cereales (1)</li> <li>-Patata (1)</li> <li>-Bulgur (1)</li> <li>Lácteo (2,5 R)</li> <li>Proteico (2 R)</li> <li>-Lentejas (1)</li> <li>-Seitán (1)</li> <li>Fruta (2,5 R)</li> <li>Verdura (3 R)</li> <li>Grasa (3,5 R)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farináceo (3 R)</li> <li>-Pan (1)</li> <li>-Pasta (1)</li> <li>-Patata (1)</li> <li>Lácteo (2 R)</li> <li>Proteico (2,5 R)</li> <li>-Tofu (1/4)</li> <li>-Soja (1)</li> <li>-Huevo (1)</li> <li>Fruta (2,5 R)</li> <li>Verdura (3 R)</li> <li>Grasa (3 R)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farináceo (3 R)</li> <li>-Cereales (1)</li> <li>-Arroz (1)</li> <li>-Cuscús (1)</li> <li>Lácteo (2,5 R)</li> <li>Proteico (2 R)</li> <li>-Lentejas (1)</li> <li>-Soja (1)</li> <li>Fruta (2,5 R)</li> <li>Verdura (3 R)</li> <li>Grasa (3,5 R)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farináceo (3R)</li> <li>-Pan (1)</li> <li>-Pasta (1)</li> <li>-Arroz (1)</li> <li>Lácteo (2,5 R)</li> <li>Proteico (2 R)</li> <li>-Huevo (1)</li> <li>-Tofu (1)</li> <li>Fruta (2,5 R)</li> <li>Verdura (2,5 R)</li> <li>Grasa (3 R)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farináceo (3,5 R)</li> <li>-Cereales (1,5)</li> <li>-Patata (1)</li> <li>-Quinoa (1)</li> <li>Lácteo (2 R)</li> <li>Proteico (2 R)</li> <li>-Huevo (1)</li> <li>-Seitán (1)</li> <li>Fruta (2 R)</li> <li>Verdura (2, 5 R)</li> <li>Grasa (4 R)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farináceo (3 R)</li> <li>-Cereales (1)</li> <li>-Patata (1)</li> <li>-Pan (1)</li> <li>Lácteo (2 R)</li> <li>Proteico (2 R)</li> <li>-Soja (1)</li> <li>-Legumbres (1)</li> <li>Fruta (2,5 R)</li> <li>Verdura (2, 5 R)</li> <li>Grasa (3,5 R)</li> </ul>

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
<b>Leche y derivados</b>	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
<b>Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patata</b>	4 – 6 raciones / día	150 g cocido de arroz, pasta, legumbre. 50 g crudo de arroz, pasta, quinoa, bulgur... 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
<b>Verduras y hortalizas</b>	> 2 raciones / día	150 – 200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
<b>Frutas</b>	> 3 raciones día	120 – 200 g	1 pieza mediana 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 120 g de tofu o tempeh 90-100 g de tiras veganas / 100 g de seitán 40 g de soja texturizada en seco 1 unidad de hamburguesa vegetariana con base de legumbres o tofu. 2 huevos	1 filete pequeño 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)

