

Aliño Hipocalórico Ordesa

MENÚ VERANO

1600 Kilocalorías



www.aliñohipocalorico.com



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO (Lácteos fécula proteína)	Café con leche desnatada (100 ml) Pan alemán tostado (60g 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 (40g) y 1 cucharada de postre de almendras laminadas (10g)	Café con leche desnatada (100 ml) Biscotes de espelta (60g) con queso quark batido desgrasado (50g) y salmón ahumado (20g)	Café con leche desnatada (100 ml) Bol de yogur con copos de maíz (40g) y nueces (2 unidades)	Café con leche desnatada (100 ml) Pan de centeno tostado (60g) con Aliño Hipocalórico Ordesa y lomo embuchado (30g)	Café con leche desnatada (100 ml) Minibocadillo tricolor en pan integral (60g) con jamón cocido (20g), queso fresco desgrasado (50g) y rodajas de tomate aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa	Café con leche desnatada (100 ml) Pudín de chía (10g) y avena (40g) con yogur desnatado (125g)
MEDIA MAÑANA (Fruta)	Melocotón	Nectarina	Macedonia de frutas naturales	2-3 albaricoques	Melón	Bol de fresas con canela	2-3 Nísperos
COMIDA (Verduras proteína fécula fruta)	Gazpacho (sin pan) con guarnición de verduras (pimiento, pepino, cebolla) Huevos (2 unidades) revueltos con verduras y de patatas (150g) Sandía	Vichyssoise ligera (puerro, cebolla y 150 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 (50g) con hortalizas frescas aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Fresas	Ensalada de pasta integral (50g) (canónigos, rúcula, tomate, zanahoria, espárragos...) Pollo (150g) con espárragos verdes a la plancha y salsa de tzatziki ligero Uvas	Verduras a la parrilla con salsa tatemada Tomate relleno de cuscús (50g), atún al natural (125g) y verduras frescas Nísperos	Crema fría de espárragos Ensalada campera patata (150g, huevo duros 1 unidad, (tomate, cebolla, pimiento...) aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Melocotón	Ensalada veraniega de arroz integral (50g) Wok de verduras con carne y salsa inglesa (100-120 g solomillo de ternera) Brochetas de fruta veraniega (sandía, melón...)
MERIENDA (Lácteos y fruta)	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 con (200 ml) plátano congelado	Vaso de leche desnatada (200 ml) con cacao puro desgrasado 1 cucharadita (5 g) de cacao puro desgrasado	Helado casero de frambuesas (100 ml leche desnatada)
CENA (Verdura proteína fécula lácteo o infusión)	Ensalada verde de verano (lechuga, pepino, puntas de espárragos...) aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Tiradito de lubina (125-150g) con arroz integral (50g) y pico de gallo Yogur natural desnatado (125g)	Sopa búlgara de yogur desnatado (125g) y pepino Brochetas de pollo (120g) tomate, calabacín y cebolla acompañado de bulgur (50g) Infusión fría de menta y cítricos	Crema fría de berros y germinados Tortilla (2 unidades) de calabacín y patata (150g) Yogur natural desnatado (125g) con mermelada de fresa 0%	Ensalada griega con queso fresco desnatado (50g) y aceitunas negras aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Filete de merluza (125-150 g) a la plancha con quinoa (50g) y verduras (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 (50 g) (pimiento, cebolla, tomate...) aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa 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 (50g) Infusión fría de limón y jengibre	Carpaccio de pepino con dados de queso fresco (50g) y orégano aderezado con Aliño Hipocalórico Ordesa Huevos (2 unidades) a la plancha Con pisto de verduras y patata (150g) light (tomate, cebolla, calabacín...) Yogur desnatado

Aceite de oliva virgen 3 cucharadas diarias (27 ml)

	1.591 kcal Hidratos de carbono: 50 % Proteína: 21% Grasas: 29%	1.609 kcal Hidratos de carbono: 46 % Proteína: 23 % Grasas: 31 %	1.611 kcal Hidratos de carbono: 53% Proteínas: 19% Grasas: 28 %	1.623 kcal Hidratos de carbono: 50 % Proteínas: 25 % Grasas: 25%	1.613 kcal Hidratos de carbono: 49% Proteínas: 21% Grasas: 30%	1.612 kcal Hidratos de carbono: 50% Proteínas: 21% Grasas: 29%	1.611 kcal Hidratos de carbono: 48% Proteínas: 22% Grasas: 30%
RACIONES EN EL MENÚ	Farináceo (3 R) -Pan (1) -Patata (1) -Arroz (1) Lácteo (2,2 R) Proteico (2,5 R) -Pescado b (1) -Embutido (0,5) -Huevo (1) Fruta (2,5 R) Verdura (2 R) Grasa (3 R)	Farináceo (3 R) -Cereales (1) -Patata (1) -Otros (1) Lácteo (2R) Proteico (2 R) -Pescado a (1) -Carne b (1) Fruta (2,5 R) Verdura (2 R) Grasa (3,5 R)	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) Fruta (2,5 R) Verdura (2 R) Grasa (3 R)	Farináceo (3 R) -Cereales (1) -Pasta (1) -Quinoa (1) Lácteo (3 R) Proteico (2 R) -Pescado b (1) - Carne b (1) Fruta (2,5 R) Verdura (2 R) Grasa (3 R)	Farináceo (3R) -Pan (1) -Cuscús (1) -Pasta (1) Lácteo (2 R) Proteico (2,5 R) -Pescado a (1) -Lomo (0,5) -Legumbre (1) Fruta (2,5 R) Verdura (2 R) Grasa (3 R)	Farináceo (3 R) -Pan (1) -Patata (1) -Pasta (1) Lácteo (2 R) Proteico (2 R) -Huevo (0,5) -Jamón (0,5) -Carne b (1) Fruta (2 R) Verdura (2 R) Grasa (3 R)	Farináceo (3 R) -Cereales 1 -Patata 1 -Arroz 1 Lácteo (2,5 R) Proteico (2 R) -Carne r (0,5) -Huevo (1) Fruta (2,5 R) Verdura (2 R) Grasa (3,5 R)

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	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

