Informe de Dieta Personalizado

DRA. ANA Mª LUZON PEÑA - NUTRICION Tel: 918150484 MUJER HIPOCALÓRICA - Jueves, 30 Agosto 2012

Jueves 30

Desayuno

Nutrientes: *208 Kcal (16%), 13 g de Prót. (16%), 28 g de Glú. (17%), 3 g de Líp. (10%).*

Café leche semi pan queso untar light mermela

Ingredientes: 4 Tazas de Café de Café Natural (200 g.), ½ Leche semidesnatada (50 g.), 1 Rebanada de barra de medio de Pan (35 g.), 30 G. de Queso de untar light (4,2% grasa) (30 g.), un poco de Mermelada (12 g.).

Elaboración: Unos cuatro dedos de pan tipo pistola. Queso tipo Philadelphia. Una cucharada de mermelada.

Media mañana

Nutrientes: *41 Kcal (3%), 2 g de Prót. (3%), 7 g de Glú. (4%), 0 g de Líp. (0%).*

Yogur de beber desnatado

Ingredientes: 1 Yogur de beber con frutas desnatado (100 g.).

Elaboración: Tipo Actimel o similar.

Almuerzo

Nutrientes: *646 Kcal (50%), 41 g de Prót. (53%), 87 g de Glú. (51%), 16 g de Líp. (46%).*

Pasta con verduras y carne

Ingredientes: 2½ Raciones Individuales de Tomate (200 g.), 130 G. de Ternera - magra (130 g.), 1½ Ración Individual de Puerros (100 g.), 1 Ración Individual de Spaghetti (60 g.), 50 G. de Pimiento verde (50 g.), ½ Unidad grande de Zanahorias (50 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: Cocer la pasta en agua con sal y escurrir. En una cucharadita de aceite rehogar el puerro picado, añadiendo la carne picada, tomate, pimiento y zanahoria picados, mejorana, curry, paprika y pimienta. Una vez cocinada la salsa, añadir la pasta.

kiwi

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Kiwi (100 g.).

Merienda

Nutrientes: *119 Kcal (9%), 7 g de Prót. (9%), 18 g de Glú. (11%), 2 g de Líp. (7%).*

Yogur desnatado con fresón

Ingredientes: 8½ Unidades Medianas de Fresa (125 g.), 1 Yoghourt Natural desnatado (125 g.).

Elaboración: Con edulcorante artificial.

Cena

Nutrientes: *272 Kcal (21%), 15 g de Prót. (19%), 29 g de Glú. (17%), 13 g de Líp. (38%).*

Ens. Espinacas y queso de cabra

Ingredientes: 1 Plato de Espinacas (150 g.), 1 Ración Individual de Tomate (100 g.), 35 G. de Queso de cabra (35 g.), un poco de Cebollas (15 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: Se trocean las espinacas crudas. El tomate en cuadrados. Cebolleta picada. El queso también troceado. Aliñar con una cucharadita de aceite, sal y vinagre balsámico.

Piña

Ingredientes: ½ Porción de Piña natural (100 g.).

Reparto de Nutrientes: 23,3% de Prótidos, 53,2% de Glúcidos y 23,5% de Lípidos en 1.286 Kcal.

Informe de Dieta Personalizado

DRA. ANA Mª LUZON PEÑA - NUTRICION Tel: 918150484 MUJER HIPOCALÓRICA - Jueves, 30 Agosto 2012

Viernes 31

Desayuno

Nutrientes: *233 Kcal (18%), 19 g de Prót. (24%), 21 g de Glú. (15%), 6 g de Líp. (13%).*

Café leche semi pan queso untar light York

Ingredientes: 4 Tazas de Café de Café Natural (200 g.), ½ Leche semidesnatada (50 g.), 40 G. de Queso de untar light (4,2% grasa) (40 g.), 1 Rebanada de barra de medio de Pan (35 g.), 1 Loncha de Jamón de York (cocido) o Lacón (30 g.).

Elaboración: Unos cuatro dedos de pan tipo pistola. Queso tipo Philadelphia.

Media mañana

Nutrientes: *41 Kcal (3%), 2 g de Prót. (3%), 7 g de Glú. (5%), 0 g de Líp. (0%).*

Yogur de beber desnatado

Ingredientes: 1 Yogur de beber con frutas desnatado (100 g.).

Elaboración: Tipo Actimel o similar.

Almuerzo

Nutrientes: *460 Kcal (36%), 43 g de Prót. (55%), 30 g de Glú. (21%), 19 g de Líp. (42%).*

Mero con salsa de zanahoria y endibias planch

Ingredientes: 1½ Rodaja de Mero (200 g.), 5 Endibias (200 g.), 2½ Raciones Individuales de Zanahorias (75 g.), 1 Cucharadita de Cafe de Coco rallado (10 g.), 2 Cucharadas de Postre de Aceite de oliva (10 g.).

Elaboración: En una cucharadita de aceite se pasa el mero por la plancha. La zanahoria cortada en rodajas se cuece en agua con caldo de pescado y sal gorda y se tritura con el coco, echándolo sobre el mero.Se hornea a 180º 4'. Las endibias cortadas por la mitad se aliñan con una cucharadita de aceite, vinagre de sidra y sal y se hacen a la plancha 2' por cada lado.

Mandarinas

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Mandarinas (100 g.).

Merienda

Nutrientes: *159 Kcal (12%), 1 g de Prót. (1%), 19 g de Glú. (13%), 9 g de Líp. (19%).*

Chocolate amargo

Ingredientes: 30 G. de Chocolate amargo (30 g.).

Cena

Nutrientes: *387 Kcal (30%), 14 g de Prót. (18%), 63 g de Glú. (45%), 12 g de Líp. (26%).*

Calabacín con salsa de tomate y queso

Ingredientes: 2½ Raciones Individuales de Tomate (200 g.), 150 G. de Calabacín invierno (150 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (50 g.), 30 G. de Queso de cabra (30 g.), 2 Ajo (10 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: Cortar el calabacín en dados y rehogar en una cucharadita de aceite. Se retira y se echan cebolla y ajo picados. Una vez dorados se añade el tomate triturado, sal y orégano. Cuando esté hecha la salsa se agregan el calabacín y el queso en dados.

Piña

Ingredientes: 1 Porción de Piña natural (150 g.).

Reparto de Nutrientes: 23,7% de Prótidos, 44,3% de Glúcidos y 31,9% de Lípidos en 1.280 Kcal.

Informe de Dieta Personalizado

DRA. ANA Mª LUZON PEÑA - NUTRICION Tel: 918150484 MUJER HIPOCALÓRICA - Jueves, 30 Agosto 2012

Sábado 1

Desayuno

Nutrientes: *246 Kcal (19%), 11 g de Prót. (17%), 30 g de Glú. (19%), 9 g de Líp. (19%).*

Café leche semid. pan con tomate y aceite

Ingredientes: 4 Tazas de Café de Café Natural (200 g.), 1 Unidad pequeña de Tomate (100 g.), ½ Baguette de Pan (50 g.), ½ Leche semidesnatada (50 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: Unos seis dedos de pan tipo pistola. Una cucharadita de aceite.

Media mañana

Nutrientes: *41 Kcal (3%), 2 g de Prót. (4%), 7 g de Glú. (5%), 0 g de Líp. (0%).*

Yogur de beber desnatado

Ingredientes: 1 Yogur de beber con frutas desnatado (100 g.).

Elaboración: Tipo Actimel o similar.

Almuerzo

Nutrientes: *481 Kcal (38%), 28 g de Prót. (45%), 67 g de Glú. (43%), 13 g de Líp. (27%).*

Arroz con verduras y pollo

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga (100 g.), ½ Unidad mediana de Berenjenas (75 g.), 1 Ración Individual de Puerros (75 g.), ½ Unidad mediana de Tomate (75 g.), 75 G. de Calabacín verano (75 g.), ½ Taza de Café de Arroz (40 g.), 2 Cucharadas de Postre de Aceite de oliva (10 g.).

Elaboración: Se trocean calabacín, berenjena con piel y puerro y los tomatitos cherry cortados por la mitad y se rehogan en una cucharadita de aceite, tapando la sartén hasta que estén hechas, pero enteras. El arroz (Basmati) se hierve con otra cucharadita de aceite, el doble de agua y sal. Una vez hecho se añade a las verduras. El pollo se puede hervir troceado con el arroz o hacerlo aparte a la parilla.

kiwi

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Kiwi (100 g.).

Merienda

Nutrientes: *110 Kcal (9%), 8 g de Prót. (12%), 16 g de Glú. (10%), 2 g de Líp. (4%).*

Yogur desnatado con frambuesas

Ingredientes: 125 G. de Frambuesa (125 g.), 1 Yoghourt Natural desnatado (125 g.).

Elaboración: Con edulcorante artificial.

Cena

Nutrientes: *398 Kcal (31%), 14 g de Prót. (22%), 36 g de Glú. (23%), 24 g de Líp. (50%).*

Ensalada judías verdes zanahoria y pesto

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Tomate (100 g.), ½ Ración Individual de Judías verdes (100 g.), ½ Unidad grande de Zanahorias (50 g.), ½ Huevo duro (35 g.), un poco de Queso Parmesano (15 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (12 g.).

Elaboración: Las judías se cortan a lo largo por la mitad y se parten en tres trozos transversalmente. La zanahoria rallada. Tomatitos cherry cortados por la mitad.Se prepara una salsa con una cucharada de aceite, una punta de ajo, albahaca, el queso rallado y sal.

Mandarinas

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Mandarinas (100 g.).

Chocolate amargo

Ingredientes: una pizca de Chocolate amargo (10 g.).

Reparto de Nutrientes: 18,9% de Prótidos, 48,8% de Glúcidos y 32,3% de Lípidos en 1.276 Kcal.

Informe de Dieta Personalizado

Domingo 2

Desayuno

Nutrientes: *312 Kcal (24%), 10 g de Prót. (12%), 42 g de Glú. (37%), 11 g de Líp. (18%).*

Café con leche desc y tortitas con merme

Ingredientes: 4 Tazas de Café de Café Natural (201 g.), ½ Taza de Leche descremada (101 g.), ½ Huevo (30 g.), 1 Cucharada Sopera de Harina de trigo (24 g.), un poco de Mermelada (12 g.), una pizca de Azúcar (10 g.), una pizca de Mantequilla (10 g.).

Elaboración: Se baten dos cucharadas rasas de harina, medio huevo, cuatro cucharadas de leche, dos cucharaditas de azúcar, un poco de levadura en polvo y una cucharadita de mantequilla. La mezcla se echa en una sartén con una cucharadita rasa de mantequilla. Se cuaja por ambos lados. Se sirve con una cucharada de mermelada de fresa, frambuesa o similar.

Media mañana

Nutrientes: *41 Kcal (3%), 2 g de Prót. (3%), 7 g de Glú. (6%), 0 g de Líp. (0%).*

Yogur de beber desnatado

Ingredientes: 1 Yogur de beber con frutas desnatado (100 g.).

Elaboración: Tipo Actimel o similar.

Almuerzo

Nutrientes: *562 Kcal (44%), 43 g de Prót. (52%), 28 g de Glú. (25%), 37 g de Líp. (58%).*

Parrillada de verduras

Ingredientes: 1 Ración Individual de Tomate (94 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (70 g.), 4½ Setas (70 g.), ½ Unidad mediana de Berenjenas (70 g.), 70 G. de Calabacín verano (70 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (11 g.).

Elaboración: A la plancha en una cucharada de aceite, añadiendo al final sal, ajo picado, limón y perejil. (Esto último es opcional).

Filete de ternera a la plancha

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Ternera - solomillo (180 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: Puede ser cualquier otra pieza magra: Cadera, babilla... Una cucharadita de aceite. Se pueden añadir las especias que se desee: tomillo, pimienta, sal, etc.

Ciruelas

Ingredientes: 1 Ciruelas (70 g.).

Vino tinto

Ingredientes: 1 Vaso pequeño de Vino tinto (100 g.).

Merienda

Nutrientes: *116 Kcal (9%), 4 g de Prót. (5%), 4 g de Glú. (4%), 10 g de Líp. (16%).*

Almendras

Ingredientes: 1 Puñado de Almendras (20 g.).

Cena

Nutrientes: *257 Kcal (20%), 23 g de Prót. (28%), 32 g de Glú. (28%), 5 g de Líp. (8%).*

Cogollos con salmón ahumado y salsa de eneldo

Ingredientes: 100 G. de Cogollos (100 g.), 50 G. de Salmón ahumado (50 g.), una pizca de Miel (5 g.).

Elaboración: Se cortan los cogollos por la mitad y se coloca encima el salmón. La salsa se prepara con una cucharadita de miel, otra de mostaza y eneldo.

Piña con queso y miel

Ingredientes: 1 Porción de Piña natural (128 g.), 64 G. de Requesón (64 g.), ½ Taza de Leche descremada (31 g.), 2 Cucharaditas de Cafe de Miel (6 g.).

Elaboración: Se bate el queso con dos cuharadas de leche y una cucharadita de miel y se echa sobre la piña.

Reparto de Nutrientes: 23,7% de Prótidos, 34,0% de Glúcidos y 42,3% de Lípidos en 1.288 Kcal.

Informe de Dieta Personalizado

DRA. ANA Mª LUZON PEÑA - NUTRICION Tel: 918150484 MUJER HIPOCALÓRICA - Jueves, 30 Agosto 2012

Lunes 3

Desayuno

Nutrientes: *263 Kcal (20%), 22 g de Prót. (22%), 23 g de Glú. (18%), 9 g de Líp. (20%).*

Café leche semi pan con jamón serrano y tomate

Ingredientes: 4 Tazas de Café de Café Natural (200 g.), ½ Ración Individual de Tomate (50 g.), ½ Leche semidesnatada (50 g.), 1 Rebanada de barra de medio de Pan (40 g.), 2 Lonchas de Jamón serrano (40 g.).

Elaboración: Unos cinco dedos de pan tipo pistola.

Media mañana

Nutrientes: *41 Kcal (3%), 2 g de Prót. (2%), 7 g de Glú. (6%), 0 g de Líp. (0%).*

Yogur de beber desnatado

Ingredientes: 1 Yogur de beber con frutas desnatado (100 g.).

Elaboración: Tipo Actimel o similar.

Almuerzo

Nutrientes: *531 Kcal (41%), 43 g de Prót. (43%), 57 g de Glú. (44%), 16 g de Líp. (36%).*

Crema de calabaza y puerro

Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Calabaza amarilla (156 g.), 1½ Ración Individual de Puerros (104 g.), un poco de Leche evaporada entera (25 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: En una cucharadita de aceite se rehoga el puerro en rodajas, añadiendo la calabaza troceada, agua o caldo desgrasado y sal. Cocer y triturar. Añadir dos cucharadas de leche tipo Ideal.

Bonito guisado

Ingredientes: 1 Ración de Bonito fresco (175 g.), ½ Ración Individual de Puerros (50 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (40 g.), ½ Unidad grande de Zanahorias (40 g.).

Elaboración: En una cazuela se colocan cebolla, puerro y zanahoria en rodajas. Se cubre con agua y vino blanco a partes iguales, sal y pimienta. Cocer hasta que la verdura esté blanda. Los últimos 4' se añade el bonito. La salsa se puede triturar o no.

kiwi

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Kiwi (100 g.).

Merienda

Nutrientes: *110 Kcal (8%), 8 g de Prót. (8%), 16 g de Glú. (12%), 2 g de Líp. (4%).*

Yogur desnatado con frambuesas

Ingredientes: 125 G. de Frambuesa (125 g.), 1 Yoghourt Natural desnatado (125 g.).

Elaboración: Con edulcorante artificial.

Cena

Nutrientes: *351 Kcal (27%), 25 g de Prót. (25%), 26 g de Glú. (20%), 18 g de Líp. (40%).*

Ens. Aguacate lechuga berros langostinos

Ingredientes: 3 Unidades Medianas de Langostino (100 g.), 75 G. de Berro (75 g.), 1 Ración de Lechuga (75 g.), ½ Aguacate (75 g.), un poco de Cebollas (20 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: La salsa se prepara con una cucharadita de aceite, cilantro, vinagre balsámico, agua y sal. Se puede usar una mezcla de lechugas y cebolleta.

Mandarinas

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Mandarinas (100 g.).

Reparto de Nutrientes: 29,5% de Prótidos, 40,1% de Glúcidos y 30,4% de Lípidos en 1.295 Kcal.

Martes 4

Desayuno

Nutrientes: *250 Kcal (19%), 15 g de Prót. (18%), 35 g de Glú. (26%), 4 g de Líp. (8%).*

Café leche semid. pan queso untar light merme

Ingredientes: 4 Tazas de Café de Café Natural (194 g.), ½ Baguette de Pan (49 g.), ½ Leche semidesnatada (49 g.), 39 G. de Queso de untar light (4,2% grasa) (39 g.), un poco de Mermelada (12 g.).

Elaboración: Unos seis dedos de pan tipo pistola. Queso tipo Philadelphia. Una cucharada de mermelada.

Media mañana

Nutrientes: *41 Kcal (3%), 2 g de Prót. (3%), 7 g de Glú. (5%), 0 g de Líp. (0%).*

Yogur de beber desnatado

Ingredientes: 1 Yogur de beber con frutas desnatado (100 g.).

Elaboración: Tipo Actimel o similar.

Almuerzo

Nutrientes: *634 Kcal (49%), 45 g de Prót. (53%), 54 g de Glú. (40%), 29 g de Líp. (59%).*

Garbanzos con judías, tomate y jamón

Ingredientes: ½ Unidad grande de Tomate (150 g.), 5 Lonchas de Jamón serrano (100 g.), ½ Ración Individual de Judías verdes (100 g.), 1 Taza de Café de Garbanzos (50 g.), un poco de Cebollas (20 g.), 1 Cucharada Sopera de Aceite de oliva (12 g.).

Elaboración: Los garbanzos se dejan previamente en remojo en agua con sal y se cuecen. Si son de bote equivale a 150 g. Se prepara una ensalada aliñando con una cucharada de aceite, sal y vinagre

Ciruelas

Ingredientes: 1 Ciruelas (70 g.).

Merienda

Nutrientes: *129 Kcal (10%), 7 g de Prót. (8%), 13 g de Glú. (9%), 6 g de Líp. (13%).*

Fresón con queso de Burgos

Ingredientes: 10 Unidades Medianas de Fresa (150 g.), ½ Ración de Queso de Burgos (40 g.).

Elaboración: El queso se trocea y se mezcla con el fresón. Añadir edulcorante artificail.

Cena

Nutrientes: *242 Kcal (19%), 15 g de Prót. (18%), 27 g de Glú. (20%), 10 g de Líp. (20%).*

Espárragos con bechamel y queso

Ingredientes: 8½ Espárragos (250 g.), ½ Taza de Leche descremada (150 g.), un poco de Queso Emmenthal (15 g.), un poco de Harina de trigo (12 g.), 1 Cucharada de Postre de Margarina (5 g.).

Elaboración: Los espárragos se hierven. Pueden ser de bote. La bechamel se hace con una cucharadita rasa de margarina. Se añade una cucharada de harina, la leche y sal. Una vez ligada se echa sobre los espárragos, espolvoreando el queso rallado. Gratinar.

Reparto de Nutrientes: 24,9% de Prótidos, 42,1% de Glúcidos y 33,0% de Lípidos en 1.297 Kcal.

Miércoles 5

Desayuno

Nutrientes: *242 Kcal (19%), 20 g de Prót. (20%), 32 g de Glú. (27%), 2 g de Líp. (6%).*

Café leche desc pan queso untar light pavo

Ingredientes: ½ Taza de Leche descremada (115 g.), 2½ Tazas de Café de Café Natural (115 g.), ½ Baguette de Pan (46 g.), 46 G. de Pechuga de pavo cocida (46 g.), 37 G. de Queso de untar light (4,2% grasa) (37 g.).

Elaboración: Unos seis dedos de pan tipo pistola. Queso tipo Philadelphia.

Media mañana

Nutrientes: *41 Kcal (3%), 2 g de Prót. (2%), 7 g de Glú. (6%), 0 g de Líp. (0%).*

Yogur de beber desnatado

Ingredientes: 1 Yogur de beber con frutas desnatado (100 g.).

Elaboración: Tipo Actimel o similar.

Almuerzo

Nutrientes: *623 Kcal (49%), 50 g de Prót. (51%), 39 g de Glú. (33%), 17 g de Líp. (51%).*

Crema de tomate y puerro

Ingredientes: 2½ Raciones Individuales de Tomate (200 g.), 1½ Ración Individual de Puerros (100 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (40 g.), un poco de Leche evaporada entera (24 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: Se rehoga en una cucharadita de aceite el puerro en rodajas y la cebolla. Se añade el tomate pelado y troceado, agua o caldo desgrasado y sal. Cocer y triturar. En el momento de servir se añaden dos cucharadas de leche evaporada (tipo Ideal) y perejil picado. Se puede tomar frío.

Salmón con salsa de soja

Ingredientes: 1½ Rodaja de Salmón (200 g.), 2 Cucharadas Soperas de Salsa de soja (24 g.).

Elaboración: Dos cucharadas de salsa de soja sobre el salmón. Al horno o al microondas con tapa.

Ciruelas

Ingredientes: 1 Ciruelas (70 g.).

Merienda

Nutrientes: *110 Kcal (9%), 8 g de Prót. (8%), 16 g de Glú. (13%), 2 g de Líp. (6%).*

Yogur desnatado con frambuesas

Ingredientes: 125 G. de Frambuesa (125 g.), 1 Yoghourt Natural desnatado (125 g.).

Elaboración: Con edulcorante artificial.

Cena

Nutrientes: *266 Kcal (21%), 17 g de Prót. (18%), 25 g de Glú. (21%), 12 g de Líp. (36%).*

Huevos a la cazuela

Ingredientes: 5 Espárragos (150 g.), 1½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (100 g.), 1 Huevo (65 g.), 1 Cucharada de Postre de Aceite de oliva (5 g.), una pizca de Harina de trigo (5 g.).

Elaboración: En una cazuela de barro se echa una cucharadita de aceite, guisantes y espárragos troceados. Se rehogan y se añade una cucharadita de harina y caldo desgrasado para cubrirlos. Se tapa y se deja cocer lentamente hasta que estén hechos. Luego se echa un huevo y cuando cuaje la clara se añade sal y perejil.

Reparto de Nutrientes: 32,6% de Prótidos, 41,9% de Glúcidos y 25,5% de Lípidos en 1.282 Kcal.

Informe de Dieta Personalizado

DRA. ANA Mª LUZON PEÑA - NUTRICION Tel: 918150484

MUJER HIPOCALÓRICA - Jueves, 30 Agosto 2012

Jueves 30	Viernes 31	Sábado 1	Domingo 2	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5
Desayuno 327 G. de Café leche semi pan queso untar light mermela. . Media mañana 100 G. de Yogur de beber desnatado. . Almuerzo 595 G. de Pasta con verduras y carne. . 100 G. de kiwi. . Merienda 250 G. de Yogur desnatado con fresón. . Cena 305 G. de Ens. Espinacas y queso de cabra. 100 G. de Piña. . .	Desayuno 355 G. de Café leche semi pan queso untar light York. . Media mañana 100 G. de Yogur de beber desnatado. . Almuerzo 495 G. de Mero con salsa de zanahoria y endibias planch. . 100 G. de Mandarinas. . Merienda 30 G. de Chocolate amargo. . Cena 445 G. de Calabacín con salsa de tomate y queso. 150 G. de Piña. . .	Desayuno 405 G. de Café leche semid. pan con tomate y aceite. . Media mañana 100 G. de Yogur de beber desnatado. . Almuerzo 450 G. de Arroz con verduras y pollo. . 100 G. de kiwi. . Merienda 250 G. de Yogur desnatado con frambuesas. . Cena 312 G. de Ensalada judías verdes zanahoria y pesto. 100 G. de Mandarinas. 10 G. de Chocolate amargo. .	Desayuno 388 G. de Café con leche desc y tortitas con merme. . Media mañana 100 G. de Yogur de beber desnatado. . Almuerzo 387 G. de Parrillada de verduras. 185 G. de Filete de ternera a la plancha. 70 G. de Ciruelas. 100 G. de Vino tinto. Merienda 20 G. de Almendras. . Cena 155 G. de Cogollos con salmón ahumado y salsa de eneldo. 229 G. de Piña con queso y miel. . .	Desayuno 380 G. de Café leche semi pan con jamón serrano y tomate. . Media mañana 100 G. de Yogur de beber desnatado. . Almuerzo 291 G. de Crema de calabaza y puerro. 305 G. de Bonito guisado. 100 G. de kiwi. . Merienda 250 G. de Yogur desnatado con frambuesas. . Cena 350 G. de Ens. Aguacate lechuga berros langostinos. 100 G. de Mandarinas. . .	Desayuno 342 G. de Café leche semid. pan queso untar light merme. . Media mañana 100 G. de Yogur de beber desnatado. . Almuerzo 432 G. de Garbanzos con judías, tomate y jamón. . 70 G. de Ciruelas. . Merienda 190 G. de Fresón con queso de Burgos. . Cena 432 G. de Espárragos con bechamel y queso. . . .	Desayuno 360 G. de Café leche desc pan queso untar light pavo. . Media mañana 100 G. de Yogur de beber desnatado. . Almuerzo 369 G. de Crema de tomate y puerro. 224 G. de Salmón con salsa de soja. 70 G. de Ciruelas. . Merienda 250 G. de Yogur desnatado con frambuesas. . Cena 325 G. de Huevos a la cazuela. . . .

Informe de Dieta Personalizado

DRA. ANA Mª LUZON PEÑA - NUTRICION Tel: 918150484

Semana 1

Aceites y Grasas

- 100 g. de Aceite de oliva
- 10 g. de Mantequilla
- 10 g. de Margarina

Arroces y Sémolas

- 40 g. de Arroz

Azúcares y dulces

- 10 g. de Azúcar
- 40 g. de Chocolate amargo
- 36 g. de Mermelada
- 11 g. de Miel

Bebidas Alcohólicas

- 100 g. de Vino tinto

Buey / ternera y derivados

- 130 g. de Ternera - magra
- 180 g. de Ternera - solomillo

Cafés y Te

- 1,3 kg. de Café Natural
- 146 g. de Queso de untar light (4,2% grasa)

Carnes Blancas

- 46 g. de Pechuga de pavo
- 100 g. de Pollo - pechuga

Crustáceos, Mariscos y Moluscos

- 100 g. de Langostino

Embutidos

- 30 g. de Jamón de York (cocido) o Lacón
- 140 g. de Jamón serrano

Especies, Aromas y Preparados

- 10 g. de Ajo

Fruta Fresca

- 75 g. de Aguacate
- 210 g. de Ciruelas
- 375 g. de Frambuesa
- 275 g. de Fresa
- 300 g. de Kiwi
- 300 g. de Mandarinas
- 378 g. de Piña natural

Frutos Secos

- 20 g. de Almendras

Harinas

- 41 g. de Harina de trigo

Huevos y Derivados

- 95 g. de Huevo
- 35 g. de Huevo duro

Ingredientes Regímenes Vegetarianos

- 156 g. de Calabaza amarilla

Lácteos y derivados descremados

- 397 g. de Leche descremada
- 40 g. de Queso de Burgos
- 15 g. de Queso Emmenthal
- 15 g. de Queso Parmesano
- 500 g. de Yoghourt Natural desnatado
- 700 g. de Yogur de beber con frutas desnatado

Lácteos y derivados enteros

- 49 g. de Leche evaporada entera
- 249 g. de Leche semidesnatada

Legumbres

- 50 g. de Garbanzos
- 100 g. de Guisantes frescos o congelados
- 200 g. de Judías verdes

Pan y Complementos

- 255 g. de Pan

Pastas Alimentarias

- 60 g. de Spaghetti

Pescados Azules

- 175 g. de Bonito fresco
- 200 g. de Salmón
- 50 g. de Salmón ahumado

Pescados Blancos

- 200 g. de Mero

Productos lácteos industrializados

- 65 g. de Queso de cabra
- 64 g. de Requesón

Salsas y condimentos

- 24 g. de Salsa de soja

Verduras y hortalizas

- 145 g. de Berenjenas
- 75 g. de Berro
- 150 g. de Calabacín invierno
- 145 g. de Calabacín verano
- 255 g. de Cebollas
- 10 g. de Coco rallado
- 100 g. de Cogollos
- 200 g. de Endibias
- 400 g. de Espárragos
- 150 g. de Espinacas
- 75 g. de Lechuga
- 50 g. de Pimiento verde
- 429 g. de Puerros
- 70 g. de Setas
- 1,3 kg. de Tomate
- 215 g. de Zanahorias