

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Desayuno</b>	1 Taza de café con leche descremada (220 g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) y 1 loncha de jamón de york cocido (30 g.).	1 Taza de leche descremada (220 g.) 1 cucharada de cacao en polvo (5 g.) 2 Tostadas integrales con ½ ración de queso de burgos	1 Vaso de zumo de naranja (230 g.) 1 Puñado de cereales integrales (30g.) y 1 taza de leche entera (200g.)	1 Taza de leche descremada (220 g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) 1 Loncha de jamón york cocido (30 g.)	1 Taza de leche descremada (220 g.) 1 cucharada de cacao en polvo (5 g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) y 1 loncha de jamón serrano (30 g.)
<b>Media Mañana</b>	1 Naranja	1 Plátano	10 uds medianas de Fresas	1 Manzana	1 Naranja
<b>Almuerzo</b>	1º: Pastel de patata y calabacín (250 g.) 2º: Pollo al horno (170 g.) Postres: Manzanas	1º: Guisantes con champiñones (300 g.) 2º: Ternera asada con alcachofas (140 g.) Postres: 1 Pera	1º: Ensalada de tomates, zanahoria y atún (280 g.) 2º: Lentejas con arroz (130 g.) Postres: 1 Plátano	1º: Ensalada de tomate, jamón y mozzarella fresca (190 g.) 2º: Arroz con espinacas (150 g.) Postres: 1 Naranja	1º: Patata asada (250 g.) 2º: Solomillo de buey a la plancha (250 g.) Postres: Macedonia de frutas variadas
<b>Merienda</b>	1 Yogur desn. con almendras (8 uds)	2 Tostadas integrales (40 g.) con tomate (10 g.) y aceite de oliva (9 g.)	1 Yogur Natural Desnatado	½ Baguette (70 g.) 1 Loncha de jamón de york cocido	1 Taza de leche descremada (200 g.) 1 Puñado de cereales integrales
<b>Cena</b>	1º: Ensalada de tomate, champiñón y pollo (275 g.) 2º: Merluza al papillote con arroz hervido (120 g.)	1º: Guarnición de coliflor al horno (120 g.) 2º: Combi. de lubina, puré tomate y lechuga (280 g.)	1º: Setas a la plancha (140 g.) 2º: Ternera a la parrilla (140 g.)	1º: Guarnición de espárragos (120 g.) 2º: Atún fresco a la plancha (170 g.)	1º: Guarnición de guisantes salteados con zanahoria (150 g.) 2: Tortilla de bacalao (140 g.)
<b>Kcal diarias</b>	1600 kcal	1600 kcal	1650 kcal	1650 kcal	1650 kcal

SEMANA 1	SABER MÁS +
<p><b>LUNES</b></p> <p><b>MERLUZA AL PAPILOTE</b></p>	<p>→ TÉCNICA CULINARIA [Papillote]:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio o de estraza y hornearlos a temperatura media.</li> <li>- Con esta técnica no es necesario apenas añadir grasas culinarias, los alimentos se cocinan en sus propios jugos conservando su sabor, su aroma, su color y sus nutrientes.</li> </ul>
<p><b>MARTES</b></p> <p><b>LUBINA</b></p>	<p>→ CONSERVACIÓN: Refrigeración</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0° y 5° C. En el frigorífico, debemos procurar disponer los alimentos separados unos de otros, para que circule el aire y colocar cada alimento fresco en una zona específica.</li> <li>- El tiempo de conservación de un pescado fresco es de 1 día.</li> </ul>
<p><b>MIÉRCOLES</b></p> <p><b>LENTEJAS</b></p>	<p>→ BENEFICIOS/PROPIEDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricas en vitamina A, del complejo B, C, K y E.</li> <li>- Aportan ácido fólico, muy adecuado durante el embarazo.</li> <li>- Previenen el estreñimiento por su contenido en fibra.</li> <li>- Alta contenido en hierro.</li> <li>- Ayudan a reducir el colesterol.</li> </ul>
<p><b>JUEVES</b></p> <p><b>ATÚN</b></p>	<p>→ BENEFICIOS/PROPIEDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aporta cantidades de vitaminas liposoluble (A y D).</li> <li>- Elevado contenido en fósforo y magnesio, así mismo tiene niveles importante de hierro y yodo.</li> <li>- Contiene ácidos grasos insaturados omega 3 (EPA y DHA), son conocidos por proteger el corazón, reforzar la circulación y prevenir enfermedades cardíacas.</li> <li>- Por su alto nivel en proteínas, el atún produce un efecto de saciedad de manera rápida y eficiente.</li> </ul>
<p><b>VIERNES</b></p> <p><b>SOLOMILLO DE BUEY</b></p>	<p>→ TÉCNICA CULINARIA [Plancha]:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de cocina saludable donde el alimento se pone directamente sobre una plancha o placa de metal que va directamente sobre el fuego.</li> <li>- Requiere nula o escasa adición de grasa para el cocinado.</li> </ul>

→ **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Se recomienda tener una buena hidratación y evitar bebidas azucaradas.
- Se puede condimentar al gusto con vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas como por el ejemplo la cúrcuma que contiene curcumina, un principio antiinflamatorio.
- Leer la etiqueta nutricional de los alimentos.
- La preparación de los alimentos será variada. Se recomienda técnicas culinarias saludables como horno, vapor o plancha.
- Pesar los alimentos crudos libres de desperdicios, convertir a medidas caseras.
- Las recetas que facilitamos son raciones individuales.
- Es conveniente que realice las cinco comidas diarias y que varíe los alimentos siempre dentro del mismo grupo.
- Se recomienda realizar actividad física aeróbica de moderada intensidad al menos 30 min diarios. Puede tener una amplia variedad de ejercicios en #SADUSenCASA.
- Evitar el exceso de adición de sal a las comidas ya que puede provocar hipertensión.
- Es importante respetar los horarios de comidas y evitar picar entre horas.

**Para resolver cualquier duda, saber las Kcal que debe consumir o saber cómo se hace una receta consulta a [mafer@us.es](mailto:mafer@us.es)**