

SEMANA 2	LUNES 1916 kcal	MARTES 2010 kcal	MIÉRCOLES 2116 kcal	JUEVES 2160 kcal	VIERNES 2250 kcal
Desayuno	1 Taza de leche entera (220 g.) con 1 cucharadita de cacao (5g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) con ½ ración de queso de burgos (30 g.).	1 Taza de leche entera con café (230 g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) con tomate (30 g.) y una cucharadita aceite de oliva	1 Taza de leche entera (229 g.) 1 Puñado de cereales integrales	1 Taza de leche entera (230 g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) con una lata de atún en aceite de oliva	2 Yogures con almendras (250 g.) 1 Manzana (180 g.)
Media Mañana	Batido de Plátanos y Manzana	Naranja	Pera	Fresas (5 uds) con yogur	Zumo de naranja (100 g.)
Almuerzo	1º: Espagueti (60 g.) con tomate natural (50 g.) 2º: Albóndigas (130 g.) al horno con jamón (10 g.) Postre: Fresas (140 g.)	1º: Ensalada de aguacate (110 g.) 2º: Tortilla de Bacalao (140 g.) Postre: Piña natural (120 g.)	1º: Guarnición de guisantes con champiñones (190 g.) 2º: Combi. de solomillo y patata asada (180 g.) Postre: Plátano (265 g.)	1º: Ensalada de pimientos y tomates asados (140 g.) 2º: Garbanzos (60 g.), espinacas (90 g.) y huevo duro (50 g.) Postre: Mandarina (160 g.)	1º: Ensaladilla rusa con aceite de oliva (192 g.) 2º: Paella de pollo (231 g.) Postre: Pera (170 g.)
Merienda	1 Taza de leche entera (200 g.) 1 Puñado de cereales integrales	Yogur con nueces (40 g.) Zumo de manzana fresco (190 g.)	Bocadillo de jamón serrano (50 g.) 1 Taza de café descafeinado con leche desnatada y sacarina (280 g.)	1 Taza de leche entera (200 g.) 1 Puñado de cereales integrales	2 Tostadas integrales con jamón york (90 g.) 1 Taza de café con leche desnatada y sacarina (229 g.)
Cena	1º: Berenjenas al horno (170 g.) 2º: Dorada al horno con verduras (130 g.)	1º: Ensalada de endivias (210 g.) 2º: Pollo con pimientos y tomate (150 g.)	1º: Puré de calabaza (220 g.) 2º: Lenguado a la plancha (220 g.)	1º: Judías verdes salteadas con perejil (200 g.) 2º: Salmón a la plancha (200 g.)	1º: Puré de zanahoria (231 g.) 2º: Lomo plancha (170 g.)

SEMANA 2	SABER MÁS +
<p>LUNES</p> <p>DORADA AL HORNO</p>	<p>→ TÉCNICA CULINARIA [Horno]:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potencia el sabor y conserva los nutrientes (conservando todas las vitaminas y minerales) - Se utiliza menos grasas de adición para el cocinado ya que el alimento se cocina en su propio jugo. - Ver receta.
<p>MARTES</p> <p>AGUACATE</p>	<p>→ BENEFICIOS/PROPIEDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es muy rico en ácido fólico. - Reducen el colesterol. - Es un potente antioxidante. - Ayuda a la absorción de otras frutas y verduras.
<p>MIÉRCOLES</p> <p>CALABAZA</p>	<p>→ BENEFICIOS/PROPIEDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alto contenido de vitamina C, fibra, y potasio y por ello es bueno para la salud del corazón. - Es capaz de regular el nivel de glucosa en sangre. - Su alto contenido en vitamina A beneficia la salud ocular y ayuda a prevenir cataratas. - Al favorecer el tránsito intestinal, la calabaza evita los episodios de estreñimiento.
<p>JUEVES</p> <p>SALMÓN</p>	<p>→ BENEFICIOS/PROPIEDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es fuente de proteínas de alto valor biológico. - Al ser un pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6. - Aporta cantidades destacables de vitaminas liposolubles como la A y la D. - Contiene potasio y fósforo, minerales presentes en el salmón.
<p>VIERNES</p> <p>LOMO CONGELADO</p>	<p>→ CONSERVACIÓN: Congelación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para conservar por más tiempo los alimentos crudos y cocidos, debemos almacenarlos a temperaturas inferiores a la de refrigeración, mediante la congelación. - El lomo de cerdo se mantiene congelado hasta unos 6 meses. - Congelación por debajo -18°C.

El aporte calórico de la dieta de unas 2000 Kcal/día se ajusta al gasto energético diario de los siguientes perfiles:

→ MUJER:

- Edad: 29 años
- Altura: 175 cm
- Peso: 74 kg
- Actividad física: Muy ligera

→ HOMBRE:

- Edad: 35 años
- Altura: 165 cm
- Peso: 65 kg
- Actividad física: Muy ligera

Si quieres saber tu gasto energético diario para ajustar tu dieta envía estos 5 datos a mafer@us.es y te lo calculamos .