

SEMANA 3	LUNES 2450 kcal	MARTES 2650 kcal	MIÉRCOLES 2450 kcal	JUEVES 2530 kcal	VIERNES 2650 kcal
Desayuno	1 Taza de leche entera con café (250 g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) con 2 lonchas de jamón serrano (40 g.)	1 Taza de leche entera (220 g.) 1 Puñado de cereales integrales (30 g.)	1 Yogur natural entero (125 g.) 1 Pera (100 g.)	1 Taza de café con leche descremada (220 g.) ½ Baguette (70 g.) con ½ ración de queso de burgos	1 Taza de leche entera (250 g.) 1 Puñado de cereales integrales (30 g.)
Media Mañana	Té verde (240 g.) 1 Pieza mediana de Manzana (150 g.)	Zumo de Naranja (220 g.) Nueces (30 g.)	1 Taza de leche entera (250 g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) con 2 rodajas de tomate y aceite de oliva (5 g.)	Té con limón y miel (240 g.) Piña (110 g.)	Almendras (30 g.) Batido de fruta (230 g.)
Almuerzo	1º: Potaje de verdura (220 g.) 2º: Pechuga de pollo a la plancha Postre: 1 Naranja (250 g.)	1º: Brécol con jamón (260 g.) 2º: Lubina horneada con hierbas (150 g.) Postre: 1 Plátano (200 g.)	1º: Ensalada de lechuga y espárragos (230 g.) 2º: Espagueti con almejas (170 g.) Postre: 1 Pera (140 g.)	1º: Ensalada de Lentejas (100 g.) 2º: Merluza hervida con arroz (230 g.) Postre: Fresas (100 g.)	1º: Arroz con calabacines (200 g.) 2º: Combi. de solomillo, guisantes y maíz Postre: 1 Kiwi (140 g.)
Merienda	Yogur natural con almendras (125 g.) Fresas (40 g.)	½ Baguette (70 g.) 1 Loncha de jamón de york cocido (20 g.) Zumo de fruta (200 g.)	Frutos secos (60 g.) Batido de manzana (290 g.)	½ Baguette (70 g.) con aceite de oliva virgen extra (5 g.) 1 Puñado de frutos secos (30 g.)	Naranja (250 g.) 1 Yogur natural entero (125 g.)
Cena	1º: Boquerones frescos (100 g.) 2º: Revuelto de champiñones (260 g.)	1º: Puré de Calabaza (200 g.) 2º: Filete de ternera (150 g.)	1º: Picadillo de patata con atún (200 g.) 2º: Tortilla de habas (210 g.)	1º: Guarnición de judías verdes salteadas (130 g.) 2º: Lenguado a la plancha (150 g.)	1º: Espinacas salteadas con huevo (120 g.) 2º: Pollo al ajillo (290 g.)

SEMANA 3	ACLARACIONES DEL MENÚ	SEMANA 3	ACLARACIONES DEL MENÚ
Boquerones frescos	<ul style="list-style-type: none"> - Podemos prepararlo de diferentes maneras: - Aliñado con vinagre y sal. - A la plancha. - Al Papillote. 	Arroz con calabacines	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz: 40 g. - Calabacines: 70 g. - Caldo vegetal: 90 g.
Brécol con jamón	<ul style="list-style-type: none"> - Brécol: 150 g. - 1/2 Unidad mediana de Cebollas: 60 g. - 2 Lonchas de Jamón serrano: 40 g. 	Revuelto de champiñones	<ul style="list-style-type: none"> - Champiñones: 150 g. - 1 Huevo: 65 g. - 4 Ajos: 20 g
Combi. de solomillo, guisantes y maíz	<ul style="list-style-type: none"> - Solomillo: 130 g. - Guisantes: 30 g. - Maíz cocido: 20 g. - Cebolla: 20 g. 	Picadillo de patata con atún	<ul style="list-style-type: none"> - Patata hervida: 70 g. - Tomate: 40 g. - ½ Huevo: 40 g. - ½ Lata ovalada de atún con aceite: 30 g. - Pimiento: 20 g.
Merluza hervida con arroz	<ul style="list-style-type: none"> - Merluza: 160 g. - Arroz: 60 g. (1 Taza de Café) - Cebolla: 10 g. 	Tortilla de habas	<ul style="list-style-type: none"> - Habas frescas: 70 g. - 2 Huevos: 130 g.

▲ **Nota:**

- Para más información sobre medidas caseras y especificaciones en frutos secos y legumbres, encontrarás dicho contenido en nuestra página web: <https://www.sadus.us.es/index.php/covid-19-sadusencasa> #SADUSenCASA

El aporte calórico de la dieta de unas 2500 Kcal/día se ajusta al gasto energético diario del siguiente:

→ MUJER:

- Edad: 26 años
- Altura: 172 cm
- Peso: 65 kg
- Actividad física: Moderada
 - Andar, 60 minutos, 3 días semanales (180'/semanales)
 - Correr, 30 minutos, 3 días en semanales (90'/semanales)

→ HOMBRE:

- Edad: 26 años
- Altura: 160 cm
- Peso: 52 kg
- Actividad física: Ligera
 - Andar, 60 minutos, 3 días semanales (180'/semanales)
 - Correr, 30 minutos, 3 días en semanales (90'/semanales)

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