

SEMANA 4	LUNES 2950 Kcal	MARTES 3020 Kcal	MIÉRCOLES 3286 Kcal	JUEVES 2804 Kcal	VIERNES 3050 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	Batido de fruta (215 g.) Muesli con dátiles (190 g.)	Yogur desnatado con melocotón (218 g.) Nueces (56 g.)	2 Tostadas integrales (40 g.) con queso de burgos (40 g.) Zumo de naranja (250 g.)	Yogur y zumo de naranja (230 g.) Plátano (70 g.)	Licuada de fresas, manzana y limón (250 g.) Bocadillo de tomate, lechuga y atún (179 g.)
Almuerzo	1º: Paella vegetal (300 g.) 2º: Pechuga de pollo con guacamole (250 g.) Postre: Uvas (215 g.)	1º: Espagueti de espelta con tomate y albahaca (195 g.) 2º: Atún fresco a la plancha (200 g.) Postre: Mango (230 g.)	1º: Ensalada de alubias (140 g.) 2º: Ternera asada con alcachofas (190 g.) Postre: Piña (200 g.)	1º: Habas tiernas con acelgas (220 g.) 2º: Combi. de lenguado, guisantes, ensalada y brécol (150 g.) Postre: Carpaccio de mango y aguacate (300 g.)	1º: Ensalada de maíz, piña y pollo (100 g.) 2º: Chuleta de cerdo en papillote (200 g.) Postre: Plátano (350 g.)
Merienda	Yogur natural entero (125 g.) Cereales integrales con 1 onza de chocolate negro (40 g.)	1 Taza de leche descremada con cacao (250 g.) Copos de avena (60 g.)	Bebida de almendras (300 g.) Bocadillo de jamón york y tomate (179 g.)	Yogur con albaricoques y nueces (230 g.) 2 Tostadas integrales (40 g.) con tomate (40 g.) y aceite de oliva (5 g.)	1 Taza de leche entera con café (200 g.) 1 rebanada de pan (30 g.) con queso fresco (15 g.) Muesli con dátiles (190 g.)
Cena	1º: Ensalada con emmental (170 g.) 2º: Merluza a la romana (250 g.)	1º: Quiche de espinacas y queso (230 g.) 2º: Chuleta de cerdo en salsa de tomate (210 g.)	1º: Ensalada mediterránea (280 g.) 2º: Tortilla de calabacín, patata y cebolla (260 g.)	1º: Garbanzos, espinacas y huevo duro (300 g.) 2º: Bacalao a la vizcaína (200 g.)	1º: Puré de verduras (292 g.) 2º: Hojaldre de espinacas y atún (160 g.)

SEMANA 4	ACLARACIONES DEL MENÚ	SEMANA 4	ACLARACIONES DEL MENÚ
PAELLA VEGETAL	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz: 100 g. - Tomate: 40 g. - Coliflor: 30 g. - Guisantes: 30 g. - Pimiento: 30 g. - Judías verdes: 30 g. - Champiñones: 30 g. - Cebolla: 10 g. - Aceite de oliva: 20 g. 	ENSALADA MEDITERRÁNEA	<ul style="list-style-type: none"> - Naranja: 60 g. - 2 Lonchas Jamón York: 50 g. - Lechuga: 50 g. - Champiñones: 50 g. - Queso manchego semicurado: 40 g. - 2 Lonchas Jamón Serrano: 40 g. - Aceite de oliva: 5 g.
PECHUGA POLLO Y GUACAMOLE	<ul style="list-style-type: none"> - Pechuga pollo: 110 g. - Aguacate: 90 g. - Tomate: 20 g. - Jamón serrano: 10 g. - Cebolla: 10 g. - Aceite de oliva: 10 g. 	TERNERA ASADA CON ALCACHOFAS	<ul style="list-style-type: none"> - Lomo de ternera: 110 g. - Alcachofas frescas: 50 g. - Cebolla: 30 g. - Aceite de oliva: 15 g.
ENSALADA CON EMMENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Lechuga: 130 g. - Queso Emmental: 30 g. - Pan: 10 g. - Aceite de oliva: 5 g. 	ENSALADA ALUBIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias secas: 80 g. - Tomate: 30 g. - Cebolla: 20 g. - Aceite de oliva: 5 g.
QUICHE ESPINACAS Y QUESO	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas: 110 g. - Harina de trigo: 40 g. - Clara de huevo: 20 g. - Queso requesón: 20 g. - Leche descremada: 20 g. - Aceite de oliva: 10 g. - Queso parmesano: 5 g. 	TORTILLA CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Huevos: 120 g. - Calabacín: 50 g. - Patata: 40 g. - Cebolla: 40 g. - Aceite de oliva: 5 g.

SEMANA 4	ACLARACIONES DEL MENÚ	SEMANA 4	ACLARACIONES DEL MENÚ
COMBI. LENGUADO, GUISANTES, BRÉCOL Y ENSALADA	<ul style="list-style-type: none"> - Lenguado: 70 g. - Brécol: 30 g. - Tomate: 30 g. - Cebolla: 10 g. - Guisantes: 10 g. - Aceite de oliva: 10 g. 	GARBANZOS, ESPINACAS Y HUEVO DURO	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos: 120 g. - Espinacas: 120 g. - Huevo: 60 g. - Aceite de oliva: 5 g.
BACALAO A LA VIZCAÍNA	<ul style="list-style-type: none"> - Bacalao seco: 80 g. - Tomate: 50 g. - Cebolla: 20 g. - Pimiento: 20 g. - Pan: 20 g. - Harina de trigo: 10 g. - Aceite de oliva: 5 g. 	ENSALADA DE MAÍZ PIÑA Y POLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Zanahoria: 20 g. - Pechuga de pollo: 20 g. - Maíz cocido: 20 g. - Piña natural: 20 g. - Lechuga: 20 g. - Aceite de oliva: 5 g.
HOJALDRE DE ESPINACAS Y ATÚN	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas: 70 g. - Masa de hojaldre: 30 g. - Atún fresco: 30 g. - Queso requesón: 20 g. - Cebolla: 10 g. - Aceite de oliva: 5 g. - Pizca de pimienta negra: 3 g. 	HABAS TIERNAS CON ACELGAS	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas: 150 g. - Habas frescas: 40 g. - Cebolla: 30 g. - Aceite de oliva: 5 g.

▲ **Nota:**

- Para desayunos y meriendas, respecto a tostadas y bocadillo, se podrá añadir un máximo de 5 gramos de AOVE, siendo el total del día 25-30 g/día para una persona adulta sana.

El aporte calórico de la dieta de unas 3000 Kcal/día se ajusta al gasto energético diario de los siguientes perfiles: deporte semi/profesional de la mujer y en el amateur del hombre:

→ MUJER:

- Edad: 26 años
- Altura: 172 cm
- Peso: 65 kg
- Actividad física: Moderada
 - Baloncesto profesional, 50 minutos, 5 días semanales (250'/semanales)
 - Partido profesional, 40 minutos, 1 día en semana (40'/semanal)
 - Musculación (gimnasio), 30 minutos, 3 días en semanales (90'/semanales)
 - Circuito funcional entrenamiento, 30 minutos, 3 días en semanales (90'/semanales)

→ HOMBRE:

- Edad: 26 años
- Altura: 175 cm
- Peso: 72 kg
- Actividad física: Ligera
 - Baloncesto amateur, 30 minutos, 5 días semanales (150'/semanales)

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