

SEMANA 5	LUNES 1950 Kcal	MARTES 2000 Kcal	MIÉRCOLES 2100 Kcal	JUEVES 2050 Kcal	VIERNES 2075 Kcal
Desayuno	Macedonia de frutas variadas (270 g.) 1 Zumo de naranja (250 g.)	1 Taza de café con leche descremada (220 g.) 1 Rebanada de pan integral (40 g.) con ½ ración de queso de burgos 1 Zumo de naranja (250 g.)	2 Tostadas integrales (40 g.) con jamón de york (40 g.) Té con limón (200 g.)	1 Taza de leche descremada (250 g.) 1 Bocado integral (80 g.) con huevo duro (60 g.) y tomate (40 g.)	2 Tostadas integrales (40 g.) con tomate (30 g.) y aceite de oliva (10 g.) Zumo de naranja (200 g.)
Media Mañana	Té con limón (200 g.)	Fresas (120 g.)	Almendras (30 g.)	Queso manchego semicurado (50 g.)	Bebida de almendras (150 g.)
Almuerzo	1º: Coliflor al horno (220 g.) 2º: Escalopa de mijo (240 g.) Postre: Plátano (260 g.)	1º: Arroz (60 g.) con calabacines (80 g.) 2º: Huevos con bechamel gratinados (130 g.) Postre: Mango (200 g.)	1º: Alubias con pimientos (80 g.) 2º: Hamburguesa de tofu (80 g.) Postre: Nísperos (80 g.)	1º: Garbanzos (90 g.), espinacas (90 g.) y huevo duro (60 g.) 2º: Albóndigas de soja y espinacas Postre: Manzanas (210 g.)	1º: Arroz con guisantes (120 g.) 2º: Escalopa de soja, champiñones y cebolla (210 g.) Postre: Plátano (60 g.)
Merienda	Nueces (40 g.)	Batido de Plátanos y Manzana (220 g.)	Bebida de almendras (220 g.)	Yogur desn. (125 g.) con nueces (25 g.)	Té con limón (250 g.)
Cena	1º: Ensalada de lentejas (120 g.) 2º: Rodajas de soja con calabacín (220 g.) Postre: Fresas (220 g.)	1º: Ensalada de endivias y nueces (210 g.) 2º: Seitán en escalopas (260 g.) Postre: Macedonia de frutas variadas (180 g.)	1º: Guisantes con champiñones (220 g.) 2º: Verduras asadas (200 g.) Postre: Piña (200 g.)	1º: Sopa minestrone (220 g.) 2º: Tortilla de mozzarella con tomate (210 g.) Postre: Piña (180 g.)	1º: Guarnición de calabacines con tomates (250 g.) 2º: Tofu en salsa verde (150 g.) Postre: Manzanas (150 g.)

 Dieta Vegetariana Estricta

 Dieta Ovo Láctea Vegetariana

SEMANA 5	ACLARACIONES DEL MENÚ	SEMANA 5	ACLARACIONES DEL MENÚ
ALBÓNDIGAS DE SOJA Y ESPINACA	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas: 130 g. - Soja: 60 g. - 1 Huevo: 60 g. - Pan integral: 10 g. - AOVE: 10 g. 	SOPA MINISTRONE	<ul style="list-style-type: none"> - Tomate: 80 g. - Zanahoria: 30 g. - Judías verdes: 30 g. - Puerro: 30 g. - Nabo: 30 g. - Pasta de sémola de trigo: 20 g. - Queso rallada: 10 g.
GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO DURO	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos: 90 g. - Espinacas: 90 g. - 1 Huevo: 60 g. - AOVE: 10 g. 	TORTILLA DE MOZZARELLA Y TOMATE	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Huevos: 120 g. - Tomate: 50 g. - Queso mozzarella: 50 g. - AOVE: 15 g.
ARROZ CON CALABACINES	<ul style="list-style-type: none"> - Caldo vegetal: 110 g. - Arroz: 60 g. - Calabacín: 80 g. - AOVE: 10 g. 	SEITÁN EN ESCALOPAS	<ul style="list-style-type: none"> - Seitán: 4 lonchas - 1 Cucharada de ajo en polvo y perejil - 2 Cucharadas de pimentón - 4 Cucharadas de harina de maíz o de trigo - ½ Cucharada de levadura - Pan rallado: 100 g. - AOVE: 15-20 g.
HUEVOS CON BECHAMEL GRATINADOS	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Huevo grande: 70 g. - Bechamel: 60 g. - Queso rallado: 10 g. 	ENSALADA DE ENDIVIAS Y NUECES	<ul style="list-style-type: none"> - Endivias: 120 g. - Manzana: 20 g. - Rábano: 20 g. - Queso emmental: 20 g. - Nueces: 10 g. - AOVE: 10 g.

▲ **Nota:**

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

SEMANA 5	ACLARACIONES DEL MENÚ	SEMANA 5	ACLARACIONES DEL MENÚ
GUARNICIÓN DE CALABACÍN CON TOMATE	<ul style="list-style-type: none"> - Calabacín: 180 g. - Tomate: 110 g. - AOVE: 10 g. 	ESCALOPA DE MIJO	<ul style="list-style-type: none"> - Media taza de caldo vegetal: 140 g. - Mijo: 40 g. - Puerros: 10 g. - Zanahoria: 10 g. - Cebolla: 10 g. - Una pizca de ajo: 5 g. - Harina de garbanzo: 10 g. - AOVE: 10 g.
RODAJA DE SOJA CON CALABACÍN	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de soja: 70 g. - Calabacín: 70 g. - Tomate: 70 g. - Pan rallado: 10 g. - Cebolla: 10 g. - AOVE: 15 g. 	ESCALOPA DE SOJA CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de soja: 80 g. - Tomate: 80 g. - Champiñones: 40 g. - Cebolla: 10 g. - AOVE: 15 g.
GUISANTES CON CHAMPIÑONES	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes frescos o congelados: 130 g. - Champiñones: 70 g. - Ajo: 10 g. - AOVE: 15 g. 	ALUBIAS CON PIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias secas: 50 g. - Pimiento: 20 g. - Cebolla: 10 g. - AOVE: 15 g.
ARROZ CON GUISANTES	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz: 70 g. - Guisantes: 30 g. - Cebolla: 20 g. - AOVE: 10 g. 	VERDURAS ASADAS	<ul style="list-style-type: none"> - Pimiento: 70 g. - Berenjena: 40 g. - Tomate: 40 g. - Cebolla: 40 g. - AOVE: 10 g.

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

→ MUJER:

- Edad: 26 años
- Altura: 170 cm
- Peso: 65 kg
- Actividad física: Muy ligera
 - Pasear al perro, dos veces al día (50 minutos al día), 5 días semanales (250'/semanales)

→ HOMBRE:

- Edad: 45 años
- Altura: 165 cm
- Peso: 60 kg
- Actividad física: Sedentario
 - Taichi, 50 minutos, 5 días semanales (250'/semanales)

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