

SEMANA 6	LUNES 2050 Kcal	MARTES 1950 Kcal	MIÉRCOLES 2050 Kcal	JUEVES 2000 Kcal	VIERNES 2100 Kcal
Desayuno	Café con leche (250 g.) 2 Tostadas de pan sin gluten (40 g.) y queso de burgos (30 g.)	Porridge de avena con plátano y frutos secos (250 g.)	Café con leche (250 g.) 2 Tostadas de pan sin gluten (40 g.) con mantequilla (20 g.)	1 Vaso de leche (250 g.) 1 puñado de Copos de maíz (40 g.)	Café con leche (250 g.) 2 Tostadas de pan sin gluten (40 g.) con mantequilla (10 g.) y jamón york (30 g.)
Media Mañana	Batido de fruta (200 g.)	Bocadillo de pan sin gluten (60) con 2 lonchas de jamón york (40)	Te con limón (250 g.) Melocotón (220 g.)	Zumo de naranja (250 g.) Frutos secos (30 g.)	Manzana (260 g.)
Almuerzo	1º: Espagueti sin gluten con tomate (140 g.) 2º: Combi. de atún, ensaladilla y espárrago (240 g.) Postre: Kiwis (220 g.)	1º: Ensalada de lechuga y espárragos (200 g.) 2º: Ternera asada con alcachofas (240 g.) Postre: Plátano (250 g.)	1º: Guarnición de pimientos asados con tomate (230 g.) 2º: Salmón a la plancha (190 g.) Postre: Pera (240 g.)	1º: Garbanzo con arroz (130 g.) 2º: Conejo estofado (350 g.) Postre: Piña (130 g.)	1º: Ensalada mediterránea (260 g.) 2º: Dorada al horno con verduras (340 g.) Postre: Macedonia de frutas
Merienda	Naranja (260 g.)	Yogur natural (125 g.) Frutos secos (30 g.)	2 Rodajas de melón (220 g.)	Yogur natural (125 g.) Fresas (60 g.)	Té con limón (250 g.) Pera (200 g.)
Cena	1º: Tortilla de calabacín, patata y cebolla (270 g.) 2º: Paella de pollo (200 g.) Postre: Macedonia de fruta variada	1º: Crema de espinacas (230 g.) 2º: Bacalao a la portuguesa (280 g.) Postre: Níspero (190 g.)	1º: Ensalada de macarrones sin gluten (160 g.) 2º: Tortilla de habas (260 g.) Postre: Manzana (190 g.)	1º: Coles de bruselas salteadas (220 g.) 2º: Calamares plancha (280 g.) Postre: Mango (270 g.)	1º: Ensalada de arroz integral con manzana (140 g.) 2º: Combi. de solomillo, guisantes y maíz (240 g.) Postre: Fresas (240 g.)

→ MENÚ DISEÑADO PARA UNA PERSONA DIAGNOSTICADA CON CELIAQUÍA

SEMANA 6	ACLARACIONES DEL MENÚ	SEMANA 6	ACLARACIONES DEL MENÚ
COMBI. ATÚN, ENSALADILLA Y ESPÁRRAGO	<ul style="list-style-type: none"> - ½ Plato de ensaladilla rusa: 100 g. - Espárragos: 90 g. - Atún en aceite: 60 g. - Aceite de oliva: 10 g. 	CONEJO ESTOFADO	<ul style="list-style-type: none"> - Conejo: 110 g. - Tomate: 80 g. - Patata: 80 g. - Cebolla: 50 g. - Ajo: 30 g. - Aceite de oliva: 10 g.
TORTILLA DE CALABACÍN, PATATA Y ESPÁRRAGO	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Huevos: 120 g. - Calabacín: 60 g. - Patata: 40 g. - Cebolla: 40 g. - Aceite de oliva: 10 g. 	GUARNICIÓN DE PIMIENTOS ASADOS CON TOMATE	<ul style="list-style-type: none"> - Tomate: 130 g. - Pimiento: 100 g. - Aceite de oliva: 15 g.
PAELLA DE POLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz: 70 g. - Pechuga de pollo: 50 g. - Judías verdes: 30 g. - Tomate: 30 g. - Guisantes frescos o congelados: 30 g. 	TORTILLA DE HABAS	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Huevos: 160 g. - Habas frescas: 90 g. - Aceite de oliva: 10 g.
ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS	<ul style="list-style-type: none"> - Espárragos: 100 g. - Lechuga: 70 g. - Anchoas en aceite: 20 g. - Aceite de oliva: 10 g. 	GARBANZOS CON ARROZ	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos: 60 g. - Arroz: 30 g. - Cebolla: 20 g. - Ajo: 5 g. - Aceite de oliva: 15 g.

SEMANA 6	ACLARACIONES DEL MENÚ	SEMANA 6	ACLARACIONES DEL MENÚ
TERNERA ASADA CON ALCACHOFAS	<ul style="list-style-type: none"> - Ternera: 130 g. - Alcachofas: 70 g. - Cebollas: 40 g. - Aceite de oliva: 10 g. 	COLES DE BRUSELAS SALTEADAS	<ul style="list-style-type: none"> - Coles de bruselas: 180 g. - Ajos: 20 g. - Margarina: 20 g.
ENSALADA MEDITERRÁNEA	<ul style="list-style-type: none"> - Naranja: 60 g. - Jamón de York: 50 g. - Lechuga: 50 g. - Champiñones: 40 g. - Queso Manchego semicurado: 40 g. - Jamón serrano: 40 g. - Aceite de oliva: 10 g. 	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON MANZANA	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz: 70 g. - Manzana: 40 g. - Lechuga: 40 g. - Aceite de oliva: 10 g.
DORADA AL HORNO CON VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> - Dorada: 180 g. - Zanahoria: 50 g. - Cebolla: 50 g. - Apio: 50 g. - Aceite de oliva: 10 g. 	COMBI. DE SOLOMILLO, GUISANTES Y MAÍZ	<ul style="list-style-type: none"> - Solomillo: 150 g. - Guisantes 40 g. - Maíz: 20 g. - Cebolla: 20 g. - Aceite de oliva: 10 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 2000 Kcal/día se ajusta al gasto energético diario de los siguientes perfiles:

→ MUJER:

- Edad: 26 años
- Altura: 172 cm
- Peso: 68 kg
- Actividad física: Muy ligera

→ HOMBRE:

- Edad: 26 años
- Altura: 172 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.