

MENÚ SOBREPESO

DESAYUNO

Opción 1: 1 pieza de fruta 1 vaso de leche 2 biscotes 2 quesitos	Opción 2: 1 pieza de fruta 1 vaso de bebida de soja 2 galletas 2 cucharadas de mermelada sin azúcar	Opción 3: 1 pieza de fruta 40 g de pan integral 2 trozos de jamón o pavo o 2 quesitos
---	--	---

COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Calabacín relleno de verduras. Emperador a la plancha (150 g) con ensalada de garbanzos (40 g) con cebolla. 1 pieza de fruta.	Pasta integral con verduras (30 g de pasta). Pollo a la plancha (100 g) con perejil y zanahoria rallada. 1 pieza de fruta.	Col salteada con garbanzos (40 g de garbanzos). Merluza al aroma de albahaca (150 g) con cebolla y tomate. 1 yogur desnatado.	Crema de lentejas con verduras (40 g de lentejas). Lenguado al horno (150 g) con zumo de limón. 1 yogur desnatado.	Hélices (30 g) con brócoli y pasas. Costillas de cordero a la plancha (100 g) con ensalada y salsa agridulce-picante. ² 1 yogur desnatado.	Cus cus con verduras (30 g de cus cus). Tortilla de cebolla (1 huevo). 1 pieza de fruta.	Espinacas salteadas con piñones. Pavo con pimienta y pimientos del padrón y patatas a la papillote (100 g). 1 pieza de fruta.

CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Espárragos plancha con sal marina. ¹ Tortilla de berenjena (1 huevo) y 2 biscotes. 1 yogur desnatado.	Coliflor y brócoli hervido. Rape (150 g) con cebolla y tomate al horno y pan (40 g). 1 yogur desnatado.	Espárragos blancos con 1 cucharada de mayonesa light. Pavo a la plancha (100 g) con sésamo espolvoreado por encima y guarnición de 100 g de arroz. 1 pieza de fruta.	Ensalada de endibias, zanahoria y pimiento con 30 g de arroz. Tortilla rellena de brotes y setas (1 huevo). 1 pieza de fruta.	Wok de coliflor, espárragos y 30 g de espaguetis. Pollo rebozado (100 g) con hierbas. ³ 1 pieza de fruta.	Vichisoise (100 g de patata). Emperador plancha con ensalada (150 g). 1 yogur desnatado.	Rodajas de tomate con perejil. Rollitos de jamón dulce y quesitos (2 trozos de cada) y 2 biscotes. 1 yogur desnatado.

TENEMPIÉS ENTRE COMIDAS:

Opción 1: 1 pieza de fruta + 1 yogurt desnatado	Opción 2: 1 pieza de fruta + 1 biscote con 1 queso	Opción 3: 1 pieza de fruta + 2 galletas
---	--	---

Agua en todas las comidas.

Observaciones: ¹Sal marina gruesa: ideal para emplear en los asados de carne, con verduras o setas. Usar con moderación en las recetas.

²Salsa agridulce-picante: mezclar 3 cucharadas soperas de vinagre de Módena + 1 cucharada soperas de pimienta + 150 ml de caldo.

³Pollo rebozado con una mezcla de eneldo + albahaca + semillas de hinojo. Después cocinar a la plancha.

Nota: Los pesos de la pasta, arroz, legumbres, pan y patata están en crudo.

Publicado por:

Roche Diagnostics S.L.U.
 Av. Generalitat 171-173
 Sant Cugat del Vallès
 Barcelona
 España



Con el asesoramiento de:

