

DESAYUNO

- 1 vaso de leche desnatada, o 2 yogures naturales desnatados, o 1 vaso de bebida vegetal sin azúcar añadido*
- Pan integral o moreno (40 g), o 4 galletas integrales de Inca, o 30 g de cereales de avena o integrales sin azúcar añadido*
- Tomate en rodajas o restregado
- 1 cucharadita (de café) de aceite de oliva virgen extra. No la tome si ha elegido galletas o cereales

MERIENDA DE MEDIA MAÑANA

- 1 ración de fruta tipo manzana, naranja, etc. (200 g pelada); o 1 plátano pequeño (100 g); o uvas (10 o 12 u); o media chirimoya; o cerezas (10 o 12 u); o higos (2 u); o 1 caqui pequeño; o 1 tajada grande de melón o sandía (300 g); o fresas (8 o 9 u)
- 2 biscotes integrales o 2 galletas integrales de Inca
- Tomate en rodajas o restregado
- 1 cucharadita (de café) de aceite de oliva virgen extra. No la tome si ha elegido biscotes o pan integral

COMIDA

- 1 plato de verduras crudas o cocinadas
- 80 g de legumbre seca (200 g en cocido): lentejas, garbanzos o judías. Se puede sustituir por una de las opciones siguientes:
 - 50 g de arroz integral o tapioca (160 g en cocido)
 - 60 g de pasta integral (macarrones, etc.), cuscús, quinoa (200 g en cocido)
 - 200 g de patata o boniato, o 280 g de guisantes (frescos o congelados)
 - 80 g de pan integral o moreno
- 1 filete de pescado azul o blanco (120 g). Se puede sustituir por una de las opciones siguientes:
 - 1 o 2 huevos
 - 1 filete de carne (100 g), preferentemente pollo, pavo, conejo, ternera magra o lomo o solomillo de cerdo
 - 1 trozo de queso fresco (80 g), o 1 lata pequeña de pescado en conserva bajo en sal (atún, sardinas, caballa), o fiambre (menos de 2 vez por semana) del tipo jamón cocido
 - Si ha elegido legumbre, no hace falta comer alimentos de este grupo
- Fruta fresca (igual que en la merienda de media mañana)
- 15 g de aceite de oliva virgen extra (una cucharada y media sopera) para cocinar

MERIENDA DE TARDE

- 1 vaso de leche, o 2 yogures desnatados naturales, o 1 vaso bebida vegetal sin azúcar añadido*, o 1 ración de fruta o 1 trocito de pan con tomate
- 1 puñado (20 g) de frutos secos crudos o tostados sin sal ni azúcar: nueces, avellanas, almendras, etc.

CENA

- Igual que la comida

*Compruebe en la etiqueta si tiene azúcar, siropes, jarabes de glucosa, miel, fructosa, maltodextrina

Recomendaciones generales:

- Pese de vez en cuando los alimentos para controlar la cantidad y tener una referencia.
- Alterne durante la semana legumbres (3 o 4 veces), carnes (3 o 4 veces), pescados (3 o 4 veces) asegurando el azul, y 4 o 5 huevos.
- Puede comer un primer plato y un segundo o un plato único completo.
- El menú es para toda la familia; es decir, las cantidades varían según las necesidades de cada persona.
- Beba agua durante las comidas y entre horas cuando tenga sed. Evite los zumos y los néctares, aunque no lleven azúcar añadido.
- Puede tomar frutos secos en cualquier momento del día. Combinan muy bien con yogures, queso fresco, verduras, ensaladas, etc.