

DESAYUNO

- 1 vaso de leche, o 2 yogures naturales, o 1 vaso de bebida vegetal sin azúcar añadido*
- Pan integral o moreno (60 g), o 6 galletas integrales de Inca, o 45 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
- 1 pieza pequeña de fruta tipo pera, manzana, naranja, etc., (100 g pelada); o medio plátano; o uvas (5 o 6 u); o un cuarto de chirimoya; o cerezas (5 o 6 u); o 1 higo mediano; o medio caqui pequeño; o 1 tajada pequeña de melón o sandía; o fresas (4 o 5 u)

MERIENDA DE MEDIA MAÑANA

- 1 ración de fruta tipo manzana, naranja, pera, 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 2 higos; o 1 caqui pequeño; o 1 tajada grande de melón o sandía (300 g); o fresas (8 o 9 u)
- Pan integral o moreno (40 g), o 4 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 galletas o cereales

COMIDA

- 1 plato de verduras crudas o cocinadas
- 100 g de legumbre seca (250 g cocido): lentejas, garbanzos o judías. Se puede sustituir por una de las opciones siguientes:
 - 65 g de arroz integral o tapioca (190 g en cocido)
 - 75 g de pasta integral (macarrones, etc.), cuscús, quinoa (250 g cocido)
 - 250 g de patata o boniato, o 350 g de guisantes (frescos o congelados)
 - 80 g de pan integral o moreno
- Un 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 y lomo o solomillo de cerdo
 - 1 trozo de queso fresco (80 g), 1 lata pequeña de pescado en conserva bajo en sal (atún, sardinas, caballa) o fiambre (menos 2 de veces por semana) tipo jamón cocido

Si se ha elegido legumbre, no hace falta comer alimentos de este grupo

- Pan integral o moreno (40 g)
- Fruta fresca (igual que en la merienda)
- 25 g de aceite de oliva virgen extra (2,5 cucharadas soperas) para cocinar

MERIENDA DE TARDE

- 1 vaso de leche o 2 yogures naturales o 1 vaso bebida vegetal sin azúcar añadido*
- 1 puñado de frutos secos crudos o tostados sin sal ni azúcar (20 g): nueces, almendras...
- Pan integral o moreno (40 g), o 4 galletas integrales tipo Inca
- Tomate en rodajas o restregado
- 1 cucharadita (de café) de aceite de oliva virgen extra. No la tome si ha elegido galletas o cereales

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 los alimentos siguientes: legumbres, 3 o 4 veces; carne, 3 o 4 veces; pescado, 3 o 4 veces, asegurando el azul; y huevos, 4 o 5 unidades.
- Puede comer un primer plato y un segundo o un plato único completo.
- El menú es para toda la familia. Hay que variar la cantidad 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 los frutos secos en cualquier momento del día, ya que combinan muy bien con yogures, queso fresco, verduras, ensaladas, etc.