

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN SANA.

Tu planificación de menús sanos y bajos en calorías para comer en casa o fuera.

alli 60mg cápsulas duras (orlistat) está indicado para mayores de 18 años con sobrepeso con un IMC de 28 o más en conjunto con una dieta hipocalórica y baja en grasas. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare. En [www.alli.com.es](http://www.alli.com.es) encontrarás más información.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

# ACERCA DE ESTE LIBRO

Hacer comidas bajas en calorías y grasas es imprescindible para que tu planificación de pérdida de peso con **alli** sea todo un éxito. Con las herramientas del programa **alli**, te resultará más fácil seguirla porque te aporta muchas ideas de comidas sencillas de preparar y que disfrutarás sin duda.

Este libro te ofrece sugerencias prácticas para no salirte en ningún momento del camino hacia tu objetivo. También te ayudará a cumplir los puntos clave de una dieta sana con **alli**:

- Hacer **tres comidas equilibradas** más un tentempié
- **Cumplir los objetivos** de ingesta de calorías y grasas todos los días
- **Planificar** lo que vas a comer
- **Cocinar** con pocas grasas
- **Vigilar el tamaño** de las raciones
- **Buscar opciones saludables** si comes fuera de casa

alli 60mg cápsulas duras (orlistat) está indicado para mayores de 18 años con sobrepeso con un IMC de 28 o más en conjunto con una dieta hipocalórica y baja en grasas. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

# COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

**4 PREPARACIÓN**

- Elegir un plan de comidas.....4
- Herramientas para planificar comidas .....5
- Preparación de tu cocina.....5

**7 PLANIFICACIÓN DE LOS MENÚS**

- Sacar partido a los menús del programa allí ..... 7
- Planificar tus propios menús..... 10

**12 COMPRAS**

- Seguir la lista de la compra...12
- Ir al supermercado..... 13

**14 PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS**

- Medir las raciones..... 14
- Cocinar para otros..... 17
- Reducir las grasas..... 17
- Tentempiés..... 21

**22 MENÚS, LISTAS DE LA COMPRA Y ALIMENTOS DE SUSTITUCIÓN**

- Consejos para utilizar los menús..... 22
- Menús y listas de la compra ..... 23
- Alimentos de sustitución..... 49

# COMER FUERA DE CASA CON EL PROGRAMA ALLI

**52 ANTES DE SALIR**

- Entender qué alternativas tienes .....52
- Fijarte unos límites .....54
- Haz tu plan.....54

**55 EN EL RESTAURANTE**

- Conseguir información.....55
- Pedir la comida.....56
- Disfrutar de la comida.....57

**58 GUÍA GASTRONÓMICA**

- Opciones sanas.....58
- Guía gastronómica para 10 tipos de restaurantes..59



# PREPARACIÓN

Lo más probable es que no tengas tiempo en tu ajetreada vida para estar pendiente de detalles engorrosos. Este apartado se ha diseñado para que te pongas a preparar comidas que encajen en el programa alli lo antes posible.

En este apartado te ayudaremos a:

- Planificar comidas que se amolden a tus necesidades y gustos.
- Familiarizarte con las herramientas del programa alli que te ayudarán a planificar las comidas.
- Poner a punto tu cocina para preparar las comidas del programa alli de forma eficiente.
- Establecer una rutina diaria.

*Si puedes organizar tu cocina, puedes organizar tu vida.*  
Louis Parrish

## ELEGIR UN PLAN DE COMIDAS

¿Alguna vez estás picoteando galletitas saladas o patatas mientras ves la tele y de repente te das cuenta de que has comido mucho más de lo que pensabas? Es fácil comer calorías de más sin darse cuenta. Pero las claves del éxito del programa alli son planificar tus comidas y estar pendiente de lo que comes para poder cumplir tus objetivos de calorías y grasas con cada comida, cada día.

El programa alli te ofrece dos formas de planificar lo que comes.

Los menús alli te permiten olvidarte del recuento de calorías y la planificación de menús. Es igual si tienes mucha experiencia en la cocina, si sigues una dieta especial o simplemente te gusta elegir tus propios alimentos, ¡podrás crear tus propios menús! En el apartado 2 te explicamos en profundidad la planificación de las comidas.

### DOS FORMAS DE PLANIFICAR COMIDAS

- 1 Menús del programa alli. Se han planificado por adelantado y son prácticos y fáciles de seguir.
- 2 Podrás elaborar tus propios menús.

## HERRAMIENTAS PARA PLANIFICAR COMIDAS

### MENÚS PLANIFICADOS

Los menús del programa alli te ofrecen dos semanas de deliciosas comidas que se ajustan a tu objetivo de calorías. Encontrarás dos menús diferentes, disponibles para cada uno de los cuatro objetivos de calorías.

Echa un vistazo a la página 23 para hacerte una idea de las comidas que podrás disfrutar con el programa alli.

### LISTA DE ALIMENTOS DE SUSTITUCIÓN

La lista de alimentos de sustitución te ofrece más de 100 alimentos que podrás intercambiar en los menús del programa alli para modificarlos a tu gusto. Los tienes en la página 49.

## PREPARA TU COCINA

Alcanzar los objetivos de ingesta de calorías y grasas pasa por vigilar las raciones y los gramos de grasa. Una forma de evitar comer los alimentos que te gustan pero tienen mucha grasa es retirarlos de tu cocina. Antes de empezar el programa alli, dedica un poco de tiempo a recorrer los armarios, la nevera y la despensa.

#### Ten cuidado con...

Lo más probable es que ya sepas cuánta fuerza de voluntad tienes. Si crees que no vas a poder aguantar tener un acceso fácil a alimentos con alto contenido en grasas, lo mejor es que los retires de tu cocina.

Mira la etiqueta de cada comida envasada. Retira los alimentos que contengan más de tres gramos de grasa por 100 calorías, en función de las etiquetas de

información nutricional. En la página 5 tienes el apartado de ¿Es bajo en grasas de verdad?

La mayoría de los alimentos frescos no envasados están bien. Pero algunos productos lácteos o embutidos, como el queso y el beicon, tienen mucha grasa. No pongas a prueba tu fuerza de voluntad teniéndolos en casa.

Si vives con otras personas que no estén siguiendo una dieta baja en grasas, piensa en disponer de un compartimento especial para ti en la nevera y en la despensa donde puedas guardar ingredientes bajos en grasas para tus comidas y aperitivos. De esta forma, cuando te pique el gusanillo, encontrarás rápido algo apetecible en tu sitio especial.

### ¿ES BAJO EN GRASAS DE VERDAD?

¡Bajo en grasas! ¡Light! ¡Contenido reducido en grasas! Hoy en día parece que todas las etiquetas hablan de grasas. Con el programa alli, solo tendrás que recordar lo siguiente:

Si un alimento contiene un 30% de grasas o menos, es una buena opción. Para dar con estos alimentos, consulta la etiqueta de información nutricional. En la siguiente tabla podrás comprobar si el contenido en grasas está bien.

SI LAS CALORÍAS SON	EL TOTAL DE GRASA DEBERÍA SER MENOS DE:
50	2
100	3
150	5
200	7
250	8
300	10
350	12
400	13
450	15
500	17
550	18
600	20

**Ten caprichos a mano**

No hace falta que te desprendas de todos los alimentos grasos. Está bien que tengas algunos alimentos ricos en grasas, como aceites para cocinar, aguacates y frutos secos, pero tendrás que consumirlos en cantidades muy pequeñas. Guarda crema agria, mantequilla de cacahuete y mayonesa, también, si quieres. Con pequeñas cantidades le darás mucho sabor a una comida, pero, la próxima vez que hagas la compra, piensa en la versión baja en grasas o sin grasas. Hoy en día suelen saber igual de bien que la versión entera y se amoldan mejor al programa alli.

**Comprobar el menaje de cocina**

No hacen falta utensilios de cocina muy sofisticados para cocinar comidas bajas en grasas, pero hay algunos que van muy bien. Una cesta para cocinar al vapor (de acero inoxidable, bambú o de plástico apto para microondas) funciona estupendamente para las verduras. Una plancha antiadherente viene muy bien para asar pechugas de pollo y otras carnes. Con una sartén antiadherente es más fácil cocinar con menos grasa. Si tienes sitio, con una parrilla grande los alimentos bajos en grasa te saldrán muy bien.

Tal vez ya tengas los medidores que necesites: un juego de cucharas medidoras, un juego de tazas o vasos medidores, una jarra medidora grande con marcas y una balanza para pesar alimentos. Los utilizarás para medir ingredientes cuando estés preparando comida y para medir las raciones cuando estés sirviendo comida. La única forma de saber seguro cuántas calorías y gramos de grasa hay en una ración es medirlos.

**ESTABLECE UNA RUTINA DIARIA**

La continuidad y la repetición son grandes ayudas para recordar. Establecer una rutina diaria cómoda y fácil de seguir te ayudará a recordar tomar las cápsulas alli más tu complejo multivitamínico en su momento oportuno. Para garantizar la absorción adecuada de vitaminas, toma un complejo que tenga vitaminas A, D, E, K y betacaroteno. Tómalo una vez al día, a la hora de irte a la cama.

**MÁRCATE UNA RUTINA**

Toma una cápsula con cada comida que tenga grasa y el complejo multivitamínico una vez al día, a la hora de acostarte.

**DESAYUNO**



Cápsula alli

**COMIDA**



Cápsula alli

**CENA**



Cápsula alli

**ACOSTARSE**



Multivitamínico



# PLANIFICACIÓN DE LOS MENÚS

Una de las claves para bajar de peso con el programa alli adoptar un enfoque planificado y sistemático a la hora de comer.

En este apartado te ayudaremos a:

- Utilizar los menús del programa alli.
- Planificar tus propios menús.

*Se requiere la misma energía para desear que para planificar.*  
*Eleanor Roosevelt*

## USAR LOS MENÚS DEL PROGRAMA ALLI

El programa alli te da dos formas de planificar lo que comes: puedes seguir los menús incluidos o planificar los tuyos. En este libro encontrarás dos menús semanales para ponerte en marcha con los menús del programa alli.

El menú Casero tradicional te ofrece un gran surtido de comida rica, como la ensalada del chef, el salteado de pollo o el filete con champiñones. El menú del Mercado

incorpora opciones como la pasta primavera con salmón, chuletas de cordero con verduras de invierno y tomate relleno con ensalada de atún a la mostaza de Dijon.

Cada menú te propone tres comidas y un tentempié. Cada uno respeta una dieta equilibrada.

Para ponértelo más fácil, cada menú se ofrece con los cuatro objetivos de calorías (1.200, 1.400, 1.600 y 1.800

calorías) en el programa alli. Elige el menú que mejor se adapte a tu objetivo y empieza cuando quieras.

Una vez que hayas elegido tus menús, no tendrás que contar las calorías o vigilar las grasas. Los menús lo harán por ti.

Los menús del programa alli de la página 23 te dan unas primeras ideas para preparar deliciosas comidas saludables que se adapten a tus objetivos.

También podrás utilizar los menús del programa alli como punto de partida para crear los tuyos. Pongamos que no te gusta el brócoli. Podrás sustituirlo por otra verdura mirando en la lista de alimentos de sustitución para los menús. Encontrarás docenas de alternativas que te gusten más.

Cuando utilices los menús, sigue el plan de comidas durante todo el día. No mezcles el desayuno del martes con la comida del jueves y la cena del viernes. Si combinas comidas de distintos días, no te aseguramos que cumplas tus objetivos. Dentro de una comida, podrás cambiar alimentos concretos por otros equivalentes que prefieras. Consulta el apartado Modificar los menús del programa alli.

Cuando quieras menús nuevos, los encontrarás en [www.alli.com.es](http://www.alli.com.es). Aquí podrás personalizar los menús con las sustituciones, cambiar las cantidades de las recetas e incluso guardar tus favoritos. También podrás elegir entre una variedad de cocinas, como la cajún, la vegetariana o la japonesa.

### Modificar los menús del programa alli

Podrás modificar los menús del programa alli tu gusto sustituyendo alimentos del menú por otros que te gusten más. Si necesitas ideas, consulta la lista de Alimentos de sustitución que están disponibles después

## DOS FORMAS DISTINTAS DE PLANIFICAR COMIDAS

SIGUE LOS MENÚS ALLI	CREA TUS PROPIOS MENÚS
<p>Elige un menú alli. Si quieres, personalízalo haciendo sustituciones.</p>	<p>Cuenta tus calorías y grasas para planificar comidas que respeten tus objetivos de calorías y grasas.</p>
<p>Lleva la lista de la compra alli a la tienda. Compra solo lo que necesitas para los menús.</p>	<p>Haz una lista y ve a la compra y lee las etiquetas para saber el contenido de calorías y grasas.</p>
<p>Prepara tu menú según el menú alli, además de las sustituciones que elijas.</p>	<p>Prepara tu comida siguiendo tu propio menú. Vigila el tamaño de las raciones mientras cocinas.</p>
<p>Toma la cápsula alli. Anota la comida en tu diario. Disfruta de la comida.</p>	<p>Toma la cápsula alli. Anota la comida en tu diario. Disfruta de la comida.</p>

de los menús. Encontrarás docenas de opciones que se amolden mejor a tus gustos.

El programa alli organiza los alimentos según estos grupos: féculas y cereales (f.c.), frutas (fr.), verduras (v.), leche y yogurt (la.), carnes magras y proteínas (p.) y grasas (gr.).

Cuando sustituyas un alimento del menú, comprueba que coincide con el grupo de alimentos y el número de sustituciones. Pongamos que vas a preparar una hamburguesa, un acompañamiento de maíz y una

ensalada. Puedes sustituir el maíz (1 f.c.) por un pan de hamburguesa ligero (también 1 f.c.), o podrías sustituir las cuatro cucharaditas (cucharadita.) del aderezo para ensaladas (2 gr.) por una cantidad equivalente de aderezo para ensaladas ligero (1 gr.) y luego añadir una cucharadita de mantequilla (1 gr.) para untar el maíz.

Algunos “alimentos de combinación” pertenecen a dos grupos. Por ejemplo, cuatro cucharaditas de mantequilla de cacahuate natural cuentan como 1 p. y 1 gr. Prueba a hacer coincidir ambos grupos cuando hagas sustituciones.



Los alimentos en los que se indique “sin” contendrán tan pocas calorías que no necesitas contarlas. Añade estos alimentos a tu menú cuando quieras para ayudarte a sentir saciedad y dar más sabor.

### Consejos de sustitución

Estas son algunas orientaciones cuando sustituyas alimentos.

Sustituye un tipo de fruta por un número equivalente de raciones de otra fruta. Por ejemplo, puedes sustituir 10 uvas por una manzana.

Sustituye una ración de fécula o fruta por una ración de leche o yogurt. Por ejemplo, puedes sustituir media taza de maíz (1 f.c.) por 240 ml de yogur light (1 la.).

No tienes que hacer sustituciones si quieres añadir verduras sin almidón como el brócoli, la coliflor, las judías verdes, las espinacas y la lechuga. Podrás añadir a una comida todas las verduras de este tipo que quieras, porque tienen muy pocas calorías y están repletas de vitaminas, minerales y fibra. Pero ten cuidado de no añadir mantequilla o aceite cuando las cocines o te las vayas a comer.

Y no las confundas con las verduras con almidón, como las patatas y los guisantes, porque sí que tendrás que contar sus calorías y grasas.

## ¿CÓMO SUSTITUYO LOS ALIMENTOS?

Junto a cada alimento de los menús, verás un número de sustituciones y el grupo alimentario. Cuando le tengas pillado el tranquillo, encontrarás un alimento equivalente en la lista de Alimentos de sustitución y podrás hacer el cambio.

**gr.:** grasas **la.:** leche y yogurt **f.c.:** féculas y cereales  
**fr.:** fruta **p.:** carne magra y proteínas **v.:** verduras

## MENÚ CASERO TRADICIO

### LUNES

#### CENA

#### POLLO AL HORNO, ENSALADA DE PASTA PRIMAVERA

- Muslo de pollo, sin piel, horneado, 115 g *4 p.*
- Pasta integral, 1 taza *2 f.c.*
- Brócoli, 1 taza y calabacín, 1 taza *3 v.*
- Aliño italiano, 4 cucharaditas *2 gr.*
- Leche, 1%, 240 ml *1 la.*

Cocina al vapor y mezcla con la pasta.

Usa 2 cucharaditas para marinar el pollo y 2 cucharaditas para mezclar con la pasta.

Añade más vinagre, zumo de limón o agua si es necesario.

#### TEMPÍE

#### MELÓN, QUESO FRESCO

- Melón, 1/2 *1 fr.*
- Queso fresco descremado, 1/4 taza *1 p.*

*Lo que me gusta comer cambia de un día a otro. Me gusta tener opciones.*

## PORCIONES Y SUSTITUCIONES

Una vez que entiendas las raciones y las sustituciones, te resultará muy fácil modificar los menús a tu gusto.

1

**Una ración** es la cantidad que debes comer de un alimento determinado. Por ejemplo, una ración típica de lenguado suele ser de 170 gr.

2

**Una sustitución** es una forma de medir las raciones. Una ración de lenguado de 170 gr. cuenta como tres sustituciones de proteína (3 p.).

3

Como **una ración de 85 gr.** de ternera también cuenta como tres sustituciones de proteína, podrás intercambiarlos en tu menú.

## PLANIFICA TUS PROPIOS MENÚS

Organizar tus propios menús te permite adaptarlos a tu rutina. Por ejemplo, puedes preferir un desayuno más grande y una comida más ligera. Es muy sencillo planificar tus propios menús.

Solo deberás tener en cuenta que la comida más grande deberá contener menos de la mitad de tu objetivo de calorías y que cada comida deberá aportarte un tercio de tu objetivo diario de grasas.

Cuando planifiques tus propios menús, ten estas orientaciones en mente.

- Planifica tres comidas al día, equilibradas entre los grupos de alimentos, más un tentempié bajo en grasas que te guste. Consulta el gráfico de la página 11 ¿Cuántas sustituciones?
- Controla el tamaño de las raciones y los gramos de grasa para cumplir los objetivos de calorías y grasas diarios.
- Cada comida deberá aportarte un tercio de tu objetivo de grasas diario.

Según vayas ganando experiencia planificando tus comidas y empieces a crear tus menús favoritos, el proceso te resultará muy natural y podrás montar un menú semanal en nada de tiempo.

### Planificar una comida

Este es un ejemplo de cómo planificar las comidas de un día. Es un sencillo gráfico que puedes anotar en un bloc de notas o en tu Diario (puedes descargarlo en nuestra web).

Objetivo de calorías: **1.200**  
Objetivo de grasas: **40 gramos**

			CALORÍAS	GRAMOS DE GRASA
DESAYUNO	<b>OBJETIVO</b>			
	200 calorías 7 g grasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 taza avena seca</li> <li>• 1/2 taza leche desnatada</li> <li>• 1/2 cucharadas nueces</li> </ul>	100 75 25	2 0 2,5
			200	4,5
COMIDA	<b>OBJETIVO</b>			
	400 calorías 15 g grasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas pan integral light</li> <li>• 85 g pavo</li> <li>• 2 rodajas de tomate</li> <li>• 2 hojas de lechuga</li> <li>• 28 g de queso bajo en grasa</li> <li>• Paquete pequeño de galletitas de trigo</li> </ul>	80 120 10 Sin 90 100	1 3 - - 7 3
			400	14
CENA	<b>OBJETIVO</b>			
	450 calorías 15 g grasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 85 g de solomillo de ternera</li> <li>• 1 taza de brócoli al vapor</li> <li>• 85 g de batata dulce</li> <li>• 1 cucharadita de margarina</li> <li>• 170 g de yogurt bajo en grasas</li> </ul>	180 25 75 35 159	9 - - 3 2
			465	14
TENTEMPÍE	<b>OBJETIVO</b>			
150 calorías 4 g grasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana</li> <li>• 2 cucharaditas mantequilla de cacahuete baja en grasas</li> </ul>	75 60	0 3,5	
			135	3,5
TOTAL			1.215	36

## ¿CUÁNTAS SUSTITUCIONES?

Cuando planifiques tus menús, aquí tienes la cantidad de sustituciones que puedes incluir de cada grupo de alimentos en función de tu objetivo de calorías.

GRUPO DE ALIMENTOS	1.200	1.400	1.600	1.800
Grasas	4	4	4	5
Frutas	2	3	3	4
Carne magra y proteínas	5	8	8	9
Leche y yogurt	2	2	2	2
Féculas y cereales	4	4	6	7
Verduras	4	4	4	4

### Planificar comidas equilibradas

Haz que las comidas sean equilibradas con alimentos de los seis grupos. Las comidas equilibradas te darán la energía que necesitas a lo largo del día y te ayudarán a saciar tu apetito. Concéntrate en los alimentos que no tengan más de un 30 por ciento de grasas; tendrás suficiente comida para saciarte y evitarás los efectos no deseados del tratamiento. Una forma sencilla de ceñirte a comidas bajas en grasas es recordar las palabras “magro, verde y grano”. En otras palabras, elige carnes magras y pescado, productos lácteos light, verduras y frutas y una pequeña cantidad de cereales integrales.

### Mantén la distribución de grasas

Apunta los gramos de grasa que comes y no te desvíes de tu objetivo por cada comida. Aunque puedas variar unos cuantos gramos de una comida a otra, no te pases del límite diario de gramos de grasa. Si quieres picar algo, que el alimento no se pase de los tres gramos de grasa o menos. No “guardes” gramos de grasa para un gran atracón. Si te metes en el organismo una gran cantidad de grasa a la vez, es probable que padezcas los efectos no deseados del tratamiento.



# DE COMPRAS

Hoy en día los supermercados tienen muchísimo surtido. Con tanto donde elegir, ir con una estrategia puede ayudarte a que vuelvas a casa con los alimentos que necesitas para para lograr tu objetivo y adelgazar. Estos son algunos consejos para cuando vayas a la compra:

- Cómo hacer una lista de la compra.
- Dónde encontrar las mejores opciones en el súper.

*El mayor poder que posee una persona es el poder de elección.*  
*J. Martin Kohe*

## HACER LA LISTA DE LA COMPRA

### Una lista de tus menús semanales

Prepara la lista de la compra antes de salir de casa. Incluye los artículos de tu menú semanal, más cualquier alimento básico que necesites reponer.

Si estás siguiendo los menús del programa alli, la lista de la compra semanal no podría ser más fácil: ya está todo ahí por ti, incluidos los ingredientes que necesitas para preparar los menús de la semana. Si vas a preparar tus propios menús, haz una lista con todos los ingredientes que necesitas.

No te preocupes por sumar las raciones de alimentos como el queso fresco o los frutos secos (normalmente te servirá el envase pequeño). Cuando elijas la carne y el pescado, compra suficiente para las raciones de todas las comidas. Recuerda que las comidas y las sustituciones se basan en las raciones cocinadas. Tendrás que comprar unos 25 gramos más que la cantidad cocinada.

### Una lista para reponer la despensa

En tu compra semanal, antes de empezar el programa alli, hazte con varios alimentos de primera necesidad

**PARA AHORRARTE TIEMPO, LAS LISTAS DE LA COMPRA DEL PROGRAMA ALLI ESTÁN ORGANIZADAS SEGÚN LAS SECCIONES DEL SUPERMERCADO.**

**CUANTO MÁS CLAROS SEAN  
MIS OBJETIVOS, MEJOR SUELO  
CEÑIRME A ELLOS.**

## IR AL SUPERMERCADO

Cuando tengas la lista preparada, es el momento de salir a comprar.

### **Cíñete a la lista**

Cuando llegues al supermercado, no te desvíes de la lista. No te distraigas con ofertas de alimentos tentadores que no encajan en tu plan de comidas.

### **Céntrate en lo fresco**

Según vayas pasando por las secciones, céntrate en las opciones más sanas, incluidas las verduras, las frutas, los productos lácteos y la carne y el pescado.

que uses con frecuencia y que utilizarás en muchas de tus comidas bajas en grasas.

En la página 48 verás una lista de la compra de sugerencia basada en los menús del programa alli. Podrás personalizarla según tus gustos con otros alimentos bajos en grasas.

### **Lee las etiquetas**

Cuando pases al centro del supermercado, buscas las opciones con poco contenido en grasas de los alimentos procesados y envasados. Lee las etiquetas de información nutricional y elige los alimentos que no contengan más de un 30 por ciento de grasa. No te fíes de lo que ponga en el envase. Los alimentos que dicen ser “bajos en grasas” o “de bajo contenido en grasas” suelen contener una gran cantidad de calorías. Y recuerda que “sin colesterol” no significa “sin grasas”.

*Cuando algo me tienta en el supermercado, me digo: “¿Me sentará a mí tan bien como lo que parece en el estante?”*

## CONSEJOS PARA COMPRAR BIEN

- Si prefieres comprar cantidades más pequeñas de productos frescos cada semana, compra de menos tipos y sustituye lo que pone en el menú por lo que tengas a mano.
- Otra forma de añadir variedad al comprar cantidades manejables es probar con frutas y verduras congeladas, que aguantan en el congelador hasta tres meses. Para reducir al mínimo las calorías y el azúcar, elige productos sin especias o salsas añadidas.
- Si lo prefieres, compra yogures de frutas ligeros en vez de yogures naturales light. Sin grasas y edulcorados con aspartamo, estos yogures suelen tener aproximadamente 100 calorías por vaso.
- Los aderezos para ensaladas no grasos, bajos en grasas y normales se utilizan en los menús en función de la cantidad de otras grasas que lleven las comidas. Si no quieres comprar los tres tipos, podrás hacer sustituciones o ajustar las raciones.
- Si tienes intolerancia a la lactosa, tal vez prefieras comprar leches bajas en lactosa. Elige las que tengan un 1% de grasas o sin grasas.



# PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS

Tus comidas con el programa alli son una oportunidad de disfrutar de alimentos frescos y saludables que no solo te ayudan a adelgazar, sino que te ofrecen una buena nutrición que te hará sentir bien.

En este apartado te ayudaremos a:

- Medir bien las raciones.
- Cocinar para otros.
- Mantener las comidas bajas en grasas.
- Mejorar el sabor.
- Preparar tentempiés apetecibles.

*Cocinar con cariño  
es un acto de amor.  
Craig Claiborne*

## MEDIR LAS RACIONES

Una vez que hayas elegido tu menú y comprado los ingredientes, preparar las comidas siguiendo el programa alli seguro que no es muy distinto a tu forma de cocinar actual.

Una idea que puede resultarte nueva es el control de las raciones. Con el programa alli, saber exactamente la cantidad de lo que comes es importante para lograr

tu objetivo. No hay que añadir ingredientes de más ni olvidar la ración que indica el menú. Este apartado te dará consejos para que el control de las raciones te resulte rápido y práctico.

### **Medir antes de cocinar**

Antes de empezar a preparar una comida, echa un buen vistazo a tu menú y familiarízate con el tamaño de las

raciones por cada ingrediente. Empieza midiendo cada ingrediente y tenlo listo antes de ponerte a cocinar.

Los franceses lo llaman mise en place, que significa “poner en su lugar”, un hábito que nunca pasan por alto los chefs más reputados.

### Calcula a ojo

Cuando empiezas con el programa alli, mide las raciones con precisión. Cuando te hayas familiarizado con los tamaños precisos de las raciones, muchas veces podrás calcular aproximadamente las cantidades.

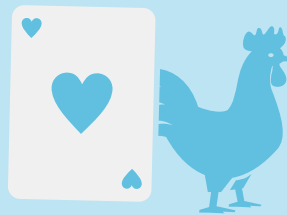
Una forma de calcular cantidades es por comparación.

Estos son algunos ejemplos:

- Una taza de fruta o pasta cocida es del tamaño de una pelota de tenis.
- Media taza de fruta o pasta cocida es del tamaño de una pelota de golf.
- 85 gramos de pescado es del tamaño de un talonario.
- 85 gramos de carne o pescado es del tamaño de una baraja de cartas.
- 28 gramos de queso es del tamaño de cuatro dados.
- Una cucharadita de mantequilla o mantequilla de cacahuete es del tamaño de un dado. Con la comida envasada, normalmente podrás calcular las cantidades dividiendo el envase en porciones iguales. Por ejemplo, corta un bloque de queso light de 450 gramos en ocho trozos iguales y tendrás raciones de 57 gramos.

## RECUERDA A LAS GALLINAS JUGANDO A LAS CARTAS

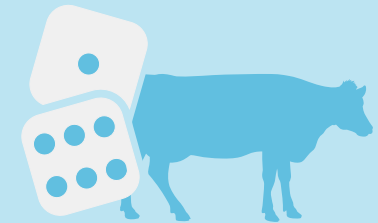
Si no tienes una balanza, puedes calcular el peso de los alimentos como la carne, el pescado y el queso con unas sencillas comparaciones. Estas imágenes infantiles se te quedarán grabadas y te ayudarán a recordar.



**Ochenta y cinco gramos de pollo** es el tamaño de una baraja de cartas. Imagínate unas gallinas jugando a las cartas.



**Ochenta y cinco gramos de pescado** es el tamaño de un talonario gordo. Imagínate a un pez con un cheque.



**Veintiocho gramos de queso** es el tamaño de cuatro dados. Imagínate una vaca tirando los dados.

Un filete de 340 gramos cortado en cuatro te da raciones de 85 gramos. Y seguramente también te habrás fijado en las marcas de mantequilla que te ayudan a cortar raciones de unos 50 gramos, por ejemplo. También te sirve saber que 1 cucharada (cucharada) de mantequilla equivale a unos 14 gramos de mantequilla.



Compra bolsitas de plástico con cierre hermético y recipientes desechables para conservar frescas las raciones que sobren.

**No pierdas de vista las proporciones**

Controla el tamaño general de los alimentos que comes. Los alimentos extragrandes suelen significar calorías de más. Estos son algunos ejemplos de tamaños normales:

- Un bagel o rosca de pan debe ser del tamaño de un disco de hockey.
- Una tortita debe ser del tamaño de un disco de CD-ROM.
- Una patata mediana debe ser del tamaño de un ratón de ordenador.

**Piensa en hacerlo todo de una vez**

A muchas personas les resulta sencillo medir de una vez las raciones para el menú de la semana. Si no te gusta hacer las cosas por adelantado, al menos piensa en medir los tentempiés. Mete las raciones medidas de pretzels o frutos secos en bolsas con cierre hermético o trocea la fruta fresca y las verduras y ponlas a la vista en la nevera. Te resultará más sencillo ceñirte a tu plan de comidas si tienes el picoteo bueno a mano.

**COCINAR CON POCAS GRASAS**

La comida sana puede ser fácil y rápida de preparar.

Este es un ejemplo de una receta deliciosa.

- Tiras de pollo caseras
- 1/2 kilo de pechuga de pollo
- 1 huevo, batido
- 1/2 taza de leche desnatada
- 1 taza de copos de trigo o maíz con sabor a miel
- Spray para cocinar

Forra una plancha del horno con papel de aluminio y pulveriza con el spray para cocinar. Precalienta el horno a 190° C. Corta el pollo en tiras de 1,50 cm de grosor. En una bolsa grande con cierre pon el huevo y la leche y luego mete el pollo. Ciérrala y déjala en la nevera al menos 1 hora.

En otra bolsa, mete los copos de cereales y ciérrala. Con un rodillo machaca los copos hasta hacerlos

migas. Echa las migas en un plato grande y reboza cada trozo de pollo por la mezcla.

Coloca el pollo en la plancha y hornea durante unos 20 minutos o hasta que el jugo del pollo salga claro. Deja reposar 3-5 minutos antes de servir. Da para 4 raciones.

POR RACIÓN	
Calorías	188
Grasas	5 g
Grasas saturadas	1 g
Proteínas	7



## COCINAR PARA OTROS

Si vives con otras personas, sabrás que el apetito y los gustos varían mucho entre los miembros del hogar. Pero seguir el programa allí no significa que tengas que preparar más de una comida. Siempre que coman el número correcto de calorías, a la mayoría de las personas les viene bien reducir la cantidad de grasas e incrementar la cantidad de fruta fresca y verduras que consumen en su dieta diaria. Si ajustas las raciones para los demás, podrás preparar la misma comida para todos y les estarás dando un gran ejemplo.



Con una parrilla eléctrica grande te resultará muy práctico cocinar de forma saludable todo el año.

## REDUCIR LAS GRASAS

Una diferencia entre cocinar de forma habitual y cocinar con el programa allí que en este último se hace hincapié en medir las raciones. La otra diferencia es reducir la grasa que usas para cocinar. Afortunadamente, es fácil reducir mucha grasa sin sacrificar el sabor. Estas son algunas ideas para empezar.

### Reduce la grasa antes de cocinar

Reduce la grasa antes de empezar a cocinar eligiendo ingredientes bajos en grasas. Elige las versiones light o sin grasa de leches y otros productos lácteos como el yogurt, el queso y el yogurt helado. Elige cortes de carne magra y quita toda la grasa visible antes de empezar a cocinar. Retira la piel del pollo antes de cocinarlo.

Limita las yemas de huevo que consumes a tres o cuatro semanales. Recuerda contar los huevos utilizados para preparar la comida.

### Cocinar con pocas grasas

Al cocinar, recurre a técnicas que requieren poca o ninguna grasa, como asar, hornear, hacer al vapor y escalfar. Por ejemplo, escalfa ligeramente la comida cociéndola a fuego lento en caldo sazonado, jugo vegetal o vinagre condimentado y hierbas para un toque extra de sabor.

Cocinar al microondas también es una forma fácil que no requiere grasas y que hace que el alimento no se seque y conserve su sabor. Cocinar a la plancha también es una gran alternativa.

*Hacer dieta para perder peso es un trabajo duro, pero el programa allí es como un plus a mis esfuerzos. Si me voy a poner en serio, quiero ese plus.*

## PIENSA EN MAGRO, VERDE Y GRANO

Para lograr una dieta sana baja en grasas piensa siempre en magro, verde y grano.

# MAGRO



Carnes magras y lácteos  
bajos en grasas.

# VERDE



Frutas y verduras verdes.

# GRANO



Pan y cereales integrales.

*Piensa en magro,  
verde y grano*

Para evitar echar mucho aceite a la sartén para freír o saltear, usa una sartén antiadherente y pulveriza una capa fina de aceite para cocinar. También puedes utilizar caldo en lugar de aceite para saltear las verduras de las sopas o salsas.

Si tienes que utilizar aceite, calienta primero la sartén y luego echa una cantidad más pequeña que habitualmente. Un poquito de aceite da para mucho.

### **Reduce la grasa después de cocinar**

Para reducir la grasa de la carne picada, dórala en una sartén y pásala a un plato con papel de cocina. Podrás

reducir aún más la grasa lavando la carne dorada por un colador con agua caliente.

Haz los guisos, las sopas y las salsas un día antes de consumirlos. Luego deja que se enfríen y retira la grasa antes de recalentarlos.

Siempre que puedas, elige carnes magras y productos lácteos bajos en grasas, como pollo sin piel o yogures light, frutas y verduras y pan o cereales integrales. Estos alimentos son bajos en grasas y te dan más alimento por caloría que las alternativas con mucha grasa.

## DIEZ SUSTITUCIONES PARA POSTRES

Muchas veces los ingredientes con mucha grasa para postres se pueden sustituir por las variantes con menos grasas sin afectar mucho al sabor. Estas son 10 sustituciones fáciles de hacer:

EN LUGAR DE:	PRUEBA:
1/2 taza de mantequilla o aceite	1/4 taza de compota de manzana más 1/4 de taza de mantequilla o aceite
1 taza de crema agria	1 taza de yogurt natural semidesnatado o desnatado
Masa de hojaldre	Masa filo o base de galletas Graham
Bizcocho normal	Bizcocho esponjoso
Relleno para tartas	Pudin bajo en grasas
Ganache	Sirope de chocolate
Crema ligera	Proporciones iguales de leche 1% y leche descremada evaporada
28 g de chocolate para fundir	3 cucharadas de cacao y 2 cucharaditas de aceite vegetal
Frutos secos	Reduce la cantidad y tuéstalos para potenciar el sabor
Nata montada	Versiones de nata con leche descremada

### Si tienes sitio para el postre

Si no has alcanzado tu objetivo de ingesta de calorías y grasas para una comida, puedes hacer sitio para el postre. Muchas veces los ingredientes con mucha grasa para postres, se pueden sustituir por las variantes con menos grasas sin afectar mucho al sabor.

### Potenciar el sabor

Solo porque tu comida sea baja en grasas no significa que tenga que ser baja en sabor. Comer debe ser una experiencia agradable. Una de las mejores formas de mantenerse en el buen camino con el programa all es que las comidas sean interesantes. Te damos algunas ideas útiles.



¿Odias cocinar?  
Haz lotes grandes  
y congéalalos en  
contenedores  
individuales.

**Usa especias y salsas**

Compensa la grasa que te ahorras con hierbas aromáticas y especias, como el ajo y la pimienta. Compensa el uso de menos azúcar en los productos horneados añadiendo canela, nuez moscada o vainilla para dar más sabor. En la mesa, prueba con salsas y condimentos que tengan poca grasa y mucho sabor. Hay muy buenas opciones como la salsa de chile, teriyaki, rábano picante, mexicana, aliño light para ensaladas y mostaza a la miel.

**Usa aderezos líquidos**

Además de las especias, los líquidos con sabor pueden enriquecer las comidas. Por ejemplo, usa caldo o jugo en vez de agua cuando cueces arroz y otros cereales. Haz las verduras al vapor y luego añade vinagre aromático y especias al gusto. Echa un chorrito de limón y un poco de pimienta al pollo cuando lo saques de la sartén o el horno. Hierve el pescado sobre jugo de limón y hierbas.

**Usa sustitutos del sabor**

Un ingrediente bajo en grasas suele añadir la misma cantidad de sabor que un ingrediente alto en grasas. Por ejemplo, usa saborizante de mantequilla en vez de mantequilla para las palomitas o las verduras. Marina las carnes en aderezo italiano sin grasa en vez del normal. Echa una cucharadita de queso fuerte como el parmesano en vez de una ración más grande de queso más suave. Pon unas gotitas de aceites con mucho sabor como el de nueces o sésamo, que no tienen tanta grasa.

**Acompaña la comida con bebidas bajas en calorías**

Independientemente de si estás siguiendo los menús del programa alli o los tuyos, opta por bebidas que den sabor y color a tu comida sin calorías. Toma un té de hierbas helado con limón natural, disfruta de un zumo de kiwi y fresa sin azúcar o prueba un refresco de gaseosa con un toque de zumo de naranja. Los días fríos de invierno entra en calor con una infusión de hierbas.

**Ten cuidado con...**

Piensa que hay bebidas que pueden afectar negativamente a tus resultados. Los zumos de frutas contienen azúcares naturales que pueden subir tu recuento de calorías. Un vaso de 250 ml de zumo de naranja contiene 100 calorías. El alcohol es otro culpable fácil de olvidar: una copa de 180 ml de vino blanco contiene 120 calorías.

Si bebes café, vigila la leche y el azúcar. Una porción de crema para café y una cucharadita de azúcar añaden 35 calorías y dos gramos de grasa. Ten especial cuidado con los cafés que tomas fuera. Un café con leche en tazón de 500 ml puede contener sin problemas más de 250 calorías y una docena de gramos de grasa.

Elijas las bebidas que elijas, ten siempre a mano un vaso de agua. Es lo mejor para la hidratación y la sensación de saciedad. Ocho vasos de agua al día no es demasiado.

**DALE SABOR**

Ocho estupendos aderezos para cocinar con poca grasa:

**ORÉGANO**

Perfecto para los platos mediterráneos

**ALBAHACA**

Deliciosamente fresca con tomates maduros

**ROMERO**

Ideal para carnes o patatas asadas

**PIMIENTA NEGRA**

Recién molida, mucho mejor

**POLVO DE CHIPOTLE**

Para dar un sabor ahumado especial

**CURRY**

Un sabor exótico para las verduras

**TOMILLO**

Para el pollo asado o las sopas

**JENGIBRE**

Ideal para hornear y salteados

## TENTEMPÍÉS

### Está bien picotear

Picar algo todos los días puede ayudar a controlarte y evitar comer en exceso. Un buen tentempié debe ser bajo en grasas e incluir proteínas y carbohidratos para que aguantes hasta que te toque comer o irte a la cama. Mucha gente prefiere dejarse ese picoteo para la noche, cuando suelen entrar los antojos, pero puedes tomarlo en cualquier otro momento que te vaya bien. Eso sí, al igual que con las comidas, no te olvides de los objetivos de calorías y grasas.

### Picotear con el programa alli

Dulce o salado, caliente o frío, blandito o crujiente. Tu programa alli incluye una gran variedad de aperitivos según tus gustos. Como tomas las cápsulas alli con las comidas pero no con los tentempiés, intenta que sean bajos en grasas, con un máximo de tres gramos y no más de 200 calorías. En esta página te damos buenas ideas con Tres semanas de tentempiés bajos en grasas.

## TRES SEMANAS DE TENTEMPÍÉS BAJOS EN GRASAS

Aquí te ofrecemos buenas ideas de 21 tentempiés para tres semanas: apetecibles y bajos en grasas.

1 taza de yogurt desnatado con 1/4 taza de granola light	1 taza de sopa baja en sal
1/2 a 2/3 taza de yogurt helado semidesnatado o desnatado	2 raciones de verdura con 2 cucharadas de crema para untar light
Batido de frutas con 1 taza de leche desnatada o yogurt helado light y 1 sustitución de fruta	2 cucharadas de hummus con palitos de verduras (hummus = 50 calorías y 3 gramos de grasa)
1 taza de yogurt de vainilla light con 1/2 plátano	Rollo de sushi de 3 piezas
2 rectángulos de galletas integrales (graham) con 1/4 taza de queso fresco light	6 gambas y 1/2 taza de salsa cóctel
Politos de yogurt helado hechos con 1 taza de yogurt light	1/3 a 1/2 taza de avena reparada con agua o leche desnatada
17-25 uvas con 1/3 taza de yogurt light	Chocolate caliente sin azúcar con 180 ml de leche desnatada
1/2 taza de queso fresco light con 1 taza de frutas del bosque	1/2 ración de pudín de chocolate hecho con leche desnatada
1 ración de nachos al horno y 1/4 taza de salsa mexicana	1 manzana con 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete light (65 cal)
Minibolsa de palomitas light para microondas	1 manzana con 28 gramos de queso en tiras light (80 cal)
3/4 taza de cereal seco con 1/2 taza de leche desnatada	



# LOS MENÚS ALLI

Alli te ofrece una gran variedad de deliciosos menús. Tendrás dos menús semanales para ponerte en marcha. En el menú Casero tradicional encontrarás muchos de tus platos favoritos de siempre. El menú del Mercado incorpora muchas opciones frescas y saludables.

- Cada menú te propone tres comidas y un tentempié.
- Cada uno respeta una dieta equilibrada.

Para facilitarte la labor, cada menú se ofrece en cuatro versiones para cumplir los objetivos alli de 1.200, 1.400, 1.600 y 1.800 calorías. ¡Simplemente elige el menú de tu objetivo y manos a la obra! El menú te dará automáticamente el número justo de calorías y gramos de grasa al día.

## MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.200 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>DESAYUNO</b>	<b>AVENA, FRUTA CON YOGURT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>• Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla el yogurt con la fruta.</p>	<b>GOFRES CON TOP CREMOSO DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofres integrales, 2 <i>2 f.c.</i></li> <li>• Arándanos, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>• Crema agria, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la crema agria con el yogurt y la fruta y sirve sobre los gofres.</p>	<b>TOSTADA CON MANTEQUILLA, CÓCTEL DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>TORTILLA DE TOMATE Y QUESO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cebolla, picada, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>• Tomate, picado, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>• Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Claras de huevo, 3 <i>1 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Saltea las verduras. Mezcla las claras de huevo con las verduras.</p> <p>Espolvorea con queso después de cocinar.</p>
	<b>COMIDA</b>	<b>SÁNDWICH DE JAMÓN DE PAVO, ZANAHORIAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral light, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Jamón de pavo, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Aguacate, en rodajas, 3 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>• Brotes de alfalfa <i>sin</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Zanahorias baby, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aderezo light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> </ul> <p>Baña las zanahorias en el aderezo.</p>	<b>BURRITO DE JAMÓN, QUESO Y LECHUGA, JUDÍAS VERDES MARINADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de lechuga, 2 grandes <i>sin</i></li> <li>• Jamón bajo en grasas, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Judías verdes, al vapor, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>• Vinagre balsámico y ajo <i>sin</i></li> </ul> <p>Coloca el jamón y el queso por capas sobre las hojas de lechuga, unta mayonesa y enrolla.</p> <p>Marina las judías en vinagre y ajo el días antes.</p>	<b>MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y GALLETAS CON MERMELADA, ZANAHORIAS, MANZANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers de soda, 6 <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>• Mermelada sin azúcar <i>sin.</i></li> <li>• Zanahorias baby, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>• Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

## MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.200 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
CENA	<p><b>POLLO AL HORNO, ENSALADA DE PASTA PRIMAVERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muslo de pollo, sin piel, horneado, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Pasta integral, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Brócoli, 1 taza y calabacín, 1 taza <i>3 v.</i></li> <li>Aliño italiano, 4 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Leche, 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Cocina al vapor y mezcla con la pasta. Usa 2 cucharaditas para marinar el pollo y 2 cucharaditas para mezclar con la pasta. Añade más vinagre, zumo de limón o agua si es necesario.</p>	<p><b>LENGUADO AL HORNO, ARROZ SALTEADO, ESPINACAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lenguado, horneado, 115 g <i>2 p.</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Gajos de limón <i>sin</i></li> <li>Arroz integral, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Cebolla, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Espinacas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Rocía el aceite sobre el lenguado. Exprime el limón sobre el pescado. Sofríe la cebolla y cuece con el arroz.</p>	<p><b>CHILE CON PAVO, ENSALADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pavo picado, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Cebolla, picada, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Alubias, 1/3 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Salsa mexicana <i>sin</i></li> <li>Lechuga, pepino y rábano <i>sin</i></li> <li>Aliño italiano sin grasa, 2 cucharadas <i>sin</i></li> </ul> <p>Saltea las verduras y el pavo. Mezcla la salsa mexicana con todo y añade el aliño.</p>	<p><b>POLLO AL HORNO CON VERDURAS, ESTILO ASIÁTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muslo de pollo, sin piel, horneado, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>Tirabeques, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Col china y cebolletas <i>sin</i></li> <li>Castañas de agua, 1/4 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de cacahuete, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Mandarinas en conserva, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Salsa de soja ligera <i>sin</i></li> <li>Arroz integral, cocido, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea el pollo y las verduras. Añade las mandarinas durante los últimos 3 min de cocción.</p>
TENTEMPÍE	<p><b>MELÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melón en dados, 1 taza <i>1 fr.</i></li> </ul>	<p><b>BATIDO DE MELOCOTÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<p><b>SÁNDWICH DE QUESO EN PAN DE CENTENO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de centeno light, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Queso sin grasa, 57 g <i>1 p.</i></li> <li>Lechuga <i>sin</i></li> <li>Mostaza <i>sin</i></li> </ul>	<p><b>GALLETAS SALADAS, UVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minigalletitas saladas, 8 <i>1 f.c.</i></li> <li>Uvas, 10 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras



# MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.200 CALORÍAS

COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<b>YOGURT DE FRUTAS CON CEREALES DE TRIGO Y CEBADA Y ALMENDRAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt de frutas descremado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>• Cereales de trigo y cebada, 3 cucharadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> </ul>	<b>CEREALES CON PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Copos de trigo naturales, 1 1/2 tazas <i>2 f.c.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>• Plátano, 1/2 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul>	<b>TOSTADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE, MELOCOTÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>• Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
COMIDA	<b>PATATA AL HORNO CON BRÓCOLI Y QUESO, MELOCOTÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata, horneada, 1 mediana, 170 g <i>2 f.c.</i></li> <li>• Brócoli, al vapor o al microondas, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>• Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>• Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Salsa mexicana <i>sin</i></li> <li>• Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo y añade el brócoli. Espolvorea el queso sobre la patata y el brócoli.</p>	<b>ENSALADA DEL CHEF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga y pepino <i>sin</i></li> <li>• Pavo, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Zanahorias, rodajas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Tomate, picado, 1 <i>1 v.</i></li> <li>• Aliño ranchero bajo en grasas, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>• Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> </ul>	<b>ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS, GALLETAS SALADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga, rábano, pepino y apio <i>sin</i></li> <li>• Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>• Zanahorias, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Atún al natural, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> <li>• Aderezo italiano cremoso light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Galletitas saladas integrales, 6 <i>1 f.c.</i></li> </ul>
CENA	<b>HAMBURGUESA DE SOLOMILLO, ENSALADA, MAZORCA DE MAÍZ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa de solomillo picado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>• Kéetchup, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>• Tomate, rodajas, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>• Cama de lechuga <i>sin</i></li> <li>• Pimiento rojo, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Tomate, en rodajas o picado, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>• Lechuga, pepino, rábano y apio <i>sin</i></li> <li>• Aliño italiano cremoso, 4 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>• Mazorca cocida, 1 <i>1 f.c.</i></li> </ul> <p>Coloca la hamburguesa y el tomate sobre la cama de lechuga y adereza con el ketchup.</p>	<b>CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS Y VERDURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chuleta de cerdo, corte central, plancha, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>• Patata, puré, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>• Maíz, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>• Puré de manzana sin azúcar, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Remolacha, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y el maíz con mantequilla.</p>	<b>SOLOMILLO CON CHAMPIÑONES, ESPINACAS Y BATATA AL HORNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solomillo, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>• Champiñones, salteados, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>• Cebolla, salteada, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>• Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Espinacas, cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Batata, horneada, 170 g, 1 mediana <i>2 f.c.</i></li> <li>• Crema agria, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Saltea las cebollas y los champiñones y colócalas sobre el filete.</p>
TENEMPÍE	<b>BATIDO DE PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<b>YOGURT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt de frutas descremado, 1 taza <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>BATIDO DE FRESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fresas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

## MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.400 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>DESAYUNO</b>	<b>AVENA, FRUTA CON YOGURT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>• Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla el yogurt con la fruta.</p>	<b>GOFRES CON TOP CREMOSO DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofres integrales, 2 <i>2 f.c.</i></li> <li>• Arándanos, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>• Crema agria, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la crema agria con el yogurt y la fruta y sirve sobre los gofres.</p>	<b>TOSTADA CON MANTEQUILLA, CÓCTEL DE FRUTAS, QUESO FRESCO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> <li>• Cóctel de frutas en su jugo, 1 taza <i>2 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>TORTILLA DE TOMATE Y QUESO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cebolla, picada, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>• Tomate, picado, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>• Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Claras de huevo, 3 <i>1 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Jamón bajo en grasas, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Saltea las verduras. Mezcla las claras de huevo con las verduras. Espolvorea con queso después de cocinar.</p>
	<b>COMIDA</b>	<b>SÁNDWICH DE JAMÓN DE PAVO, ZANAHORIAS, MANZANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral light, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Jamón de pavo, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Aguacate, en rodajas, 3 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>• Brotes de alfalfa <i>sin</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Zanahorias baby, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aderezo light, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>• Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Baña las zanahorias en el aderezo.</p>	<b>BURRITO DE JAMÓN, QUESO Y LECHUGA, JUDÍAS VERDES MARINADAS, UVAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de lechuga, 2 grandes <i>sin</i></li> <li>• Jamón bajo en grasas, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Judías verdes, al vapor, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>• Vinagre balsámico y ajo <i>sin</i></li> <li>• Uvas, 10 <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Coloca el jamón y el queso por capas sobre las hojas de lechuga, unta mayonesa y enrolla. Marina las judías en vinagre y ajo el días antes.</p>	<b>MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y GALLETAS CON MERMELADA, ZANAHORIAS, MANZANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers de soda, 6 <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>• Mermelada sin azúcar <i>sin.</i></li> <li>• Zanahorias baby, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>• Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

## MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.400 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
CENA	<p><b>POLLO AL HORNO, ENSALADA DE PASTA PRIMAVERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muslo de pollo, sin piel, horneado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>• Pasta integral, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>• Brócoli, 1 taza y calabacín, 1 taza <i>3 v.</i></li> <li>• Aliño italiano, 4 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>• Leche, 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Cocina al vapor y mezcla con la pasta. Usa 2 cucharaditas para marinar el pollo y 2 cucharaditas para mezclar con la pasta. Añade más vinagre, zumo de limón o agua si es necesario.</p>	<p><b>LENGUADO AL HORNO, ARROZ SALTEADO, ESPINACAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguado, horneado, 227 g <i>4 p.</i></li> <li>• Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Gajos de limón <i>sin</i></li> <li>• Arroz integral, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>• Cebolla, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Espinacas, cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Rocía el aceite sobre el lenguado. Exprime el limón sobre el pescado. Sofríe la cebolla y cuece con el arroz.</p>	<p><b>CHILE CON PAVO, ENSALADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pavo picado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>• Cebolla, picada, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Alubias, 2/3 taza <i>1 p. / 1 f.c.</i></li> <li>• Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>• Salsa mexicana <i>sin</i></li> <li>• Lechuga, pepino y rábano <i>sin</i></li> <li>• Aliño italiano sin grasa, 2 cucharadas <i>sin</i></li> </ul> <p>Saltea las verduras y el pavo. Mezcla la salsa mexicana con todo y añade el aliño.</p>	<p><b>POLLO AL HORNO CON VERDURAS, ESTILO ASIÁTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muslo de pollo, sin piel, horneado, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>• Tirabeques, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Col china y cebolletas <i>sin</i></li> <li>• Castañas de agua, 1/4 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aceite de cacahuete, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>• Mandarinas en conserva, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Salsa de soja ligera <i>sin</i></li> <li>• Arroz integral, cocido, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea el pollo y las verduras. Añade las mandarinas durante los últimos 3 min de cocción.</p>
TENTEMPÍE	<p><b>MELÓN, QUESO FRESCO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>• Queso fresco descremado, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> </ul>	<p><b>BATIDO DE MELOCOTÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<p><b>SÁNDWICH DE QUESO EN PAN DE CENTENO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de centeno light, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Queso sin grasa, 57 g <i>1 p.</i></li> <li>• Lechuga <i>sin</i></li> <li>• Mostaza <i>sin</i></li> </ul>	<p><b>GALLETAS SALADAS, UVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minigalletitas saladas, 8 <i>1 f.c.</i></li> <li>• Uvas, 20 <i>2 fr.</i></li> <li>• Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

# MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.400 CALORÍAS

COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<p><b>YOGURT DE FRUTAS CON CEREALES DE TRIGO Y CEBADA Y ALMENDRAS, CÓCTEL DE FRUTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt de frutas descremado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>Cóctel de frutas en conserva, 1/2 taza en su jugo <i>1 fr.</i></li> <li>Cereales de trigo y cebada, 3 cucharadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> </ul>	<p><b>CEREALES, MANZANA CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Copos de trigo naturales, 1 1/2 tazas <i>2 f.c.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas. <i>1 p., 1 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la manzana con mantequilla de cacahuete.</p>	<p><b>TOSTADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE, PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
COMIDA	<p><b>PATATA AL HORNO CON BRÓCOLI, QUESO Y SALSA MEXICANA, MANGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, horneada, 1 mediana, 170 g <i>2 f.c.</i></li> <li>Brócoli, al vapor o al microondas, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Queso light, 57 g <i>1 p.</i></li> <li>Salsa mexicana <i>sin</i></li> <li>Mango, 1/2 <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo y añade el brócoli. Espolvorea el queso sobre la patata y el brócoli.</p>	<p><b>ENSALADA DEL CHEF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga y pepino <i>sin</i></li> <li>Jamón bajo en grasas, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Pavo, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Zanahorias, rodajas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Tomate, picado, 1 <i>1 v.</i></li> <li>Aliño ranchero bajo en grasas, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS, MELOCOTÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga, rábano, pepino y apio <i>sin</i></li> <li>Zanahorias, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Atún al natural, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>Aliño ranchero sin grasa, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Galletitas saladas integrales, 6 <i>1 f.c.</i></li> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul>
CENA	<p><b>HAMBURGUESA DE SOLOMILLO, ENSALADA, MAZORCA DE MAÍZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de solomillo picado, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Kéetchup, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>Tomate, rodajas, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>Cama de lechuga <i>sin</i></li> <li>Pimiento rojo, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Tomate, en rodajas o picado, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>Lechuga, pepino, rábano y apio <i>sin</i></li> <li>Aliño italiano cremoso, 4 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Mazorca cocida, 1 <i>1 f.c.</i></li> </ul> <p>Coloca la hamburguesa y el tomate sobre la cama de lechuga y adereza con el kéetchup.</p>	<p><b>CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS Y VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chuleta de cerdo, corte central, plancha, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Maíz, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Puré de manzana sin azúcar, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Remolacha, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y el maíz con mantequilla.</p>	<p><b>SOLOMILLO CON CHAMPIÑONES, ESPINACAS Y BATATA AL HORNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solomillo, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>Champiñones, salteados, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>Cebolla, salteada, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Espinacas, cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Batata, horneada, 1 mediana, 170 g, <i>2 f.c.</i></li> <li>Crema agria, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Saltea las cebollas y los champiñones y colócalas sobre el filete.</p>
TENEMPÍE	<p><b>BATIDO DE PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<p><b>YOGURT Y MANGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt de frutas descremado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>Mango, 1/2 <i>1 fr.</i></li> </ul>	<p><b>BATIDO DE FRESAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fresas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>

# MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.600 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	<b>AVENA, FRUTA CON YOGURT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>• Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla el yogurt con la fruta.</p>	<b>GOFRES CON TOP CREMOSO DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofres integrales, 2 <i>2 f.c.</i></li> <li>• Arándanos, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>• Crema agria, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la crema agria con el yogurt y la fruta y sirve sobre los gofres.</p>	<b>TOSTADA CON MANTEQUILLA, CÓCTEL DE FRUTAS, QUESO FRESCO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Cóctel de frutas en su jugo, 1 taza <i>2 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>TORTILLA DE TOMATE Y QUESO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cebolla, picada, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>• Tomate, picado, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>• Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Claras de huevo, 3 <i>1 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Jamón bajo en grasas, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Saltea las verduras. Mezcla las claras de huevo con las verduras y el jamón. Espolvorea con queso después de cocinar.</p>
	COMIDA	<b>SÁNDWICH DE JAMÓN DE PAVO, ZANAHORIAS, MANZANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral light, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Jamón de pavo, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Aguacate, en rodajas, 3 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>• Brotes de alfalfa <i>sin</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Zanahorias baby, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aderezo light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Baña las zanahorias en el aderezo.</p>	<b>BURRITO DE JAMÓN Y QUESO, JUDÍAS VERDES MARINADAS, KIWI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillas de maíz, 2, 15 cm <i>2 f.c.</i></li> <li>• Jamón bajo en grasas, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>• Queso light, 57 g <i>1 p.</i></li> <li>• Hojas de lechuga, 2 grandes <i>sin</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Judías verdes, al vapor, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>• Vinagre balsámico y ajo <i>sin</i></li> <li>• Kiwi, 1 <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Coloca el jamón, el queso y las hojas de lechuga sobre las tortillas de maíz, unta mayonesa y enrolla. Marina las judías en vinagre y ajo el días antes.</p>	<b>MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y GALLETAS CON MERMELADA, ZANAHORIAS Y ESPÁRRAGOS, MANZANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers de soda, 12 <i>2 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>• Mermelada sin azúcar <i>sin.</i></li> <li>• Zanahorias baby, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Espárragos, cocidos y fríos, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

## MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.600 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
CENA	<p><b>POLLO AL HORNO, ENSALADA DE PASTA PRIMAVERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muslo de pollo, sin piel, horneado, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>• Pasta integral, 1 1/2 tazas <i>3 f.c.</i></li> <li>• Brócoli, 1 taza y calabacín, 1 taza <i>3 v.</i></li> <li>• Aliño italiano, 4 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>• Leche, 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Cocina al vapor y mezcla con la pasta. Usa 2 cucharaditas para marinar el pollo y 2 cucharaditas para mezclar con la pasta. Añade más vinagre, zumo de limón o agua si es necesario.</p>	<p><b>LENGUADO AL HORNO, ARROZ SALTEADO, ESPINACAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguado, horneado, 227 g <i>4 p.</i></li> <li>• Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Gajos de limón <i>sin</i></li> <li>• Arroz integral, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>• Cebolla, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Espinacas, cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Rocía el aceite sobre el lenguado. Exprime el limón sobre el pescado. Sofríe la cebolla y cuece con el arroz.</p>	<p><b>CHILE CON PAVO, ENSALADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pavo picado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>• Cebolla, picada, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Pimiento verde, picado, 2 tazas <i>1 v.</i></li> <li>• Alubias, 2/3 taza <i>1 p. / 1 f.c.</i></li> <li>• Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>• Salsa mexicana <i>sin</i></li> <li>• Lechuga, pepino, rábano y apio <i>sin</i></li> <li>• Aliño italiano sin grasa, 2 cucharadas <i>sin</i></li> </ul> <p>Saltea las verduras y el pavo. Mezcla la salsa mexicana con todo y añade el aliño.</p>	<p><b>POLLO AL HORNO CON VERDURAS, ESTILO ASIÁTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muslo de pollo, sin piel, horneado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>• Tirabeques, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Col china y cebolletas <i>sin</i></li> <li>• Castañas de agua, 1/4 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aceite de cacahuete, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>• Mandarinas en conserva, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Salsa de soja ligera <i>sin</i></li> <li>• Arroz integral, cocido, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea el pollo y las verduras. Añade las mandarinas durante los últimos 3 min de cocción.</p>
TENTEMPÍE	<p><b>MELÓN, QUESO FRESCO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>• Queso fresco descremado, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> </ul>	<p><b>BATIDO DE MELOCOTÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<p><b>SÁNDWICH DE QUESO EN PAN DE CENTENO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de centeno light, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Queso sin grasa, 57 g <i>1 p.</i></li> <li>• Lechuga <i>sin</i></li> <li>• Mostaza <i>sin</i></li> </ul>	<p><b>GALLETAS SALADAS, UVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minigalletitas saladas, 8 <i>1 f.c.</i></li> <li>• Uvas, 10 <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

# MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.600 CALORÍAS

COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<b>YOGURT DE FRUTAS CON CEREALES DE TRIGO Y CEBADA Y ALMENDRAS, CÓCTEL DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>Cóctel de frutas en conserva, 1/2 taza en su jugo <i>1 fr.</i></li> <li>Cereales de trigo y cebada, 6 cucharadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> </ul>	<b>CEREALES, MANZANA CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Copos de trigo naturales, 1 1/2 tazas <i>2 f.c.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas. <i>1 p., 1 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la manzana con mantequilla de cacahuete.</p>	<b>TOSTADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE, PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
COMIDA	<b>PATATA AL HORNO CON BRÓCOLI, QUESO Y SALSA MEXICANA, MELOCOTÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, horneada, 1 mediana, 170 g <i>2 f.c.</i></li> <li>Brócoli, al vapor o al microondas, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Queso light, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Salsa mexicana <i>sin</i></li> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo y añade el brócoli. Espolvorea el queso sobre la patata y el brócoli.</p>	<b>ENSALADA DEL CHEF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga y pepino <i>sin</i></li> <li>Jamón bajo en grasas, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Pavo, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Calabacín, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Tomate, picado, 1 <i>1 v.</i></li> <li>Aliño ranchero bajo en grasas, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Grisines, 2, 10 cm <i>1 f.c.</i></li> </ul>	<b>ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS, MELOCOTÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga, rábano, pepino y apio <i>sin</i></li> <li>Zanahorias, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Atún al natural, 3/4 taza <i>3 p.</i></li> <li>Aliño ranchero sin grasa, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Crackers de soda, 18 <i>3 f.c.</i></li> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul>
CENA	<b>HAMBURGUESA DE SOLOMILLO, ENSALADA, ESPÁRRAGOS, MAZORCA DE MAÍZ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de solomillo picado, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Kétchup, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>Tomate, rodajas, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>Cama de lechuga <i>sin</i></li> <li>Espárragos, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Tomate, en rodajas o picado, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>Lechuga, pepino, rábano y apio <i>sin</i></li> <li>Aliño italiano cremoso, 4 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Mazorca cocida, 2 <i>1 f.c.</i></li> </ul> <p>Coloca la hamburguesa y el tomate sobre la cama de lechuga y adereza con el kétchup.</p>	<b>CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS Y VERDURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chuleta de cerdo, corte central, plancha, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Maíz, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Puré de manzana sin azúcar, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Remolacha, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y el maíz con mantequilla.</p>	<b>SOLOMILLO CON CHAMPIÑONES, ESPINACAS Y BATATA AL HORNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solomillo, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>Champiñones, salteados, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>Cebolla, salteada, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Espinacas, cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Batata, horneada, 1 mediana, 170 g <i>2 f.c.</i></li> <li>Crema agria, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Saltea las cebollas y los champiñones y colócalas sobre el filete.</p>
TENTEMPÍE	<b>BATIDO DE PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<b>YOGURT Y MANGO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt de frutas descremado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>Mango, 1/2 <i>1 fr.</i></li> </ul>	<b>BATIDO DE FRESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fresas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>

# MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.800 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	<b>AVENA, FRUTA CON YOGUR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>• Cóctel de frutas en su jugo, 1 taza <i>2 fr.</i></li> <li>• Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla el yogurt con la fruta.</p>	<b>GOFRES CON TOP CREMOSO DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofres integrales, 2 <i>2 f.c.</i></li> <li>• Arándanos, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>• Crema agria, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la crema agria con el yogurt y la fruta y sirve sobre los gofres.</p>	<b>TOSTADA CON MANTEQUILLA, CÓCTEL DE FRUTAS, QUESO FRESCO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Cóctel de frutas en su jugo, 1 taza <i>2 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>TORTILLA DE TOMATE Y QUESO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cebolla, picada, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>• Tomate, picado, 1/2 <i>1/2 v.</i></li> <li>• Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Claras de huevo, 3 <i>1 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Jamón bajo en grasas, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Saltea las verduras. Mezcla las claras de huevo con las verduras y el jamón. Espolvorea con queso después de cocinar.</p>
	COMIDA	<b>SÁNDWICH DE JAMÓN DE PAVO, ZANAHORIAS, MANZANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de pan integral, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>• Jamón de pavo, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Aguacate, en rodajas, 6 cucharadas <i>2 gr.</i></li> <li>• Brotes de alfalfa <i>sin</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Zanahorias baby, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aderezo light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Baña las zanahorias en el aderezo.</p>	<b>BURRITO DE JAMÓN Y QUESO, JUDÍAS VERDES MARINADAS, KIWI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillas de maíz, 2, 15 cm <i>2 f.c.</i></li> <li>• Jamón bajo en grasas, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>• Queso light, 57 g <i>1 p.</i></li> <li>• Hojas de lechuga, 2 grandes <i>sin</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Judías verdes, al vapor, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>• Vinagre balsámico y ajo <i>sin</i></li> <li>• Kiwi, 1 <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Coloca el jamón, el queso y las hojas de lechuga sobre las tortillas de maíz, unta mayonesa y enrolla. Marina las judías en vinagre y ajo el día antes.</p>	<b>MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y GALLETAS CON MERMELADA, ZANAHORIAS Y ESPÁRRAGOS, MANZANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers de soda, 12 <i>2 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>• Mermelada sin azúcar <i>sin.</i></li> <li>• Zanahorias baby, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Espárragos, cocidos y fríos, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras



## MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.800 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
CENA	<p><b>POLLO AL HORNO, ENSALADA DE PASTA PRIMAVERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muslo de pollo, sin piel, horneado, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>Pasta integral, 1 1/2 tazas <i>3 f.c.</i></li> <li>Brócoli, 1 taza y calabacín, 1 taza <i>3 v.</i></li> <li>Aliño italiano, 4 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Leche, 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Cocina al vapor y mezcla con la pasta. Usa 2 cucharaditas para marinar el pollo y 2 cucharaditas para mezclar con la pasta. Añade más vinagre, zumo de limón o agua si es necesario.</p>	<p><b>LENGUADO AL HORNO, ARROZ SALTEADO, ESPINACAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lenguado, horneado, 227 g <i>4 p.</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Gajos de limón <i>sin</i></li> <li>Arroz integral, 1 taza <i>3 f.c.</i></li> <li>Cebolla, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de oliva, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Espinacas, cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Rocía el aceite sobre el lenguado. Exprime el limón sobre el pescado. Sofríe la cebolla y cuece con el arroz.</p>	<p><b>CHILE CON PAVO, ENSALADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pavo picado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Alubias, 2/3 taza <i>1 p. / 1 f.c.</i></li> <li>Cebolla, picada, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Salsa mexicana <i>sin</i></li> <li>Lechuga, pepino, rábano y apio <i>sin</i></li> <li>Aliño cremoso bajo en grasas, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Saltea las verduras y el pavo. Mezcla la salsa mexicana con todo y añade el aliño.</p>	<p><b>POLLO AL HORNO CON VERDURAS ESTILO ASIÁTICO Y ARROZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo, sin piel, horneado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Tirabeques, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Col china y cebolletas <i>sin</i></li> <li>Castañas de agua, 1/4 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de cacahuete, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Mandarinas en conserva, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Salsa de soja ligera <i>sin</i></li> <li>Arroz integral, cocido, 1 taza <i>3 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea el pollo y las verduras. Añade las mandarinas durante los últimos 3 min de cocción.</p>
TENTEPIÉ	<p><b>MELÓN, QUESO FRESCO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melón, en dado, 1 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Queso fresco 1%, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> </ul>	<p><b>BATIDO DE MELOCOTÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<p><b>SÁNDWICH DE QUESO EN PAN DE CENTENO, NARANJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de centeno, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Queso sin grasa, 57 g <i>1 p.</i></li> <li>Lechuga <i>sin</i></li> <li>Mostaza <i>sin</i></li> <li>Naranja, 1 <i>1 fr.</i></li> </ul>	<p><b>GALLETAS SALADAS, UVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minigalletitas saladas, 8 <i>1 f.c.</i></li> <li>Uvas, 20 <i>2 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

# MENÚ CASERO TRADICIONAL · 1.800 CALORÍAS

COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<p><b>YOGURT DE FRUTAS CON CEREALES DE TRIGO Y CEBADA Y ALMENDRAS, CÓCTEL DE FRUTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>Cóctel de frutas en su jugo, 1 taza <i>2 fr.</i></li> <li>Cereales de trigo y cebada, 6 cucharadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 12 <i>2 gr.</i></li> </ul>	<p><b>CEREALES, MANZANA CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Copos de trigo naturales, 1 1/2 tazas <i>2 f.c.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Manzana, 1 mediana <i>1 fr.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas. <i>1 p., 1 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la manzana con mantequilla de cacahuete.</p>	<p><b>TOSTADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE, PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1p.</i></li> <li>Plátano, 1 <i>2 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
COMIDA	<p><b>PATATA AL HORNO CON BRÓCOLI, QUESO Y SALSA MEXICANA, MELOCOTÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, homeada, 1 mediana, 170 g <i>2 f.c.</i></li> <li>Brócoli, al vapor o al microondas, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de girasol, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Queso light, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Salsa mexicana <i>sin</i></li> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo y añade el brócoli. Espolvorea el queso sobre la patata y el brócoli.</p>	<p><b>ENSALADA DEL CHEF, KIWI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga y pepino <i>sin</i></li> <li>Jamón bajo en grasas, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Pavo, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Calabacín, en rodajas, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Tomate, picado, 1 <i>1 v.</i></li> <li>Aliño ranchero bajo en grasas, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Grisines, 2, 10 cm <i>1 f.c.</i></li> <li>Kiwi, 1 <i>1 fr.</i></li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS, MELOCOTÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga, rábano, pepino y apio <i>sin</i></li> <li>Zanahorias, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Atún al natural, 3/4 taza <i>3 p.</i></li> <li>Aliño ranchero bajo en grasa, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Crackers de soda, 12 <i>3 f.c.</i></li> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul>
CENA	<p><b>HAMBURGUESA DE SOLOMILLO, ENSALADA, ESPÁRRAGOS, MAZORCA DE MAÍZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de solomillo picado, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Pan de hamburguesa, 1 <i>2 f.c.</i></li> <li>Kétchup, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>Tomate, picado, 1 <i>1 v.</i></li> <li>Lechuga <i>sin</i></li> <li>Espárragos, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Lechuga, pepino y rábano <i>sin</i></li> <li>Aliño italiano cremoso, 4 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Mazorca cocida, 1 <i>1 f.c.</i></li> </ul> <p>Coloca la hamburguesa y el tomate sobre el pan y pon encima la lechuga. Echa el kétchup.</p>	<p><b>CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS Y VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chuleta de cerdo, corte central, plancha, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Maíz, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharadita <i>2 gr.</i></li> <li>Puré de manzana sin azúcar, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Remolacha, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y el maíz con mantequilla.</p>	<p><b>SOLOMILLO CON CHAMPIÑONES, ESPINACAS Y BATATA AL HORNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solomillo, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>Champiñones, salteados, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>Cebolla, salteada, 1/4 taza <i>1/2 v.</i></li> <li>Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Espinacas, cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Batata, homeada, 255 g, 1 grande <i>3 f.c.</i></li> <li>Crema agria, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Saltea las cebollas y los champiñones y colócalas sobre el filete.</p>
TENTEMPÍE	<p><b>BATIDO DE PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<p><b>YOGURT Y MANGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt de frutas descremado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>Mango, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Copos de trigo naturales, 3/4 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Mezcla los copos de cereales con el yogurt.</p>	<p><b>BATIDO DE FRESAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fresas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>

gr.: grasas la.: leche y yogurt f.c.: féculas y cereales fr.: fruta p.: carne magra y proteínas v.: verduras

## LISTA DE LA COMPRA PARA EL MENÚ CASERO TRADICIONAL

Puedes elegir frutas y verduras frescas o congeladas, en función de la temporada y tus preferencias. También puedes sustituir la leche semidesnatada (1% de materia grasa) por leche desnatada.

A lo mejor, también te resulta cómodo congelar barras de pan e ir cortando rebanadas cuando las necesites.

FRUTA Y VERDURA	PAN Y GALLETAS	CARNE Y PESCADO	LÁCTEOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brotes de alfalfa</li> <li>• Manzanas</li> <li>• Espárragos</li> <li>• Aguacates</li> <li>• Plátanos</li> <li>• Remolacha, tarro</li> <li>• Arándanos</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Melón</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Apio</li> <li>• Col china</li> <li>• Mazorca de maíz</li> <li>• Pepinos</li> <li>• Uvas</li> <li>• Kiwis</li> <li>• Limones</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Mandarinas</li> <li>• Mangos</li> <li>• Champiñones</li> <li>• Cebollas</li> <li>• Naranjas</li> <li>• Melocotones</li> <li>• Tirabeques</li> <li>• Pimientos verdes y/o rojos</li> <li>• Patatas</li> <li>• Rábanos</li> <li>• Cebolletas</li> <li>• Espinacas</li> <li>• Fresas</li> <li>• Judías verdes</li> <li>• Batatas</li> <li>• Tomates</li> <li>• Nabos</li> <li>• Calabacín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minigalletitas saladas</li> <li>• Pan, centeno, light</li> <li>• Pan, de trigo integral, normal o light</li> <li>• Pan, trigo, pita, 15 cm</li> <li>• Grisines, 10 cm</li> <li>• Cereales de trigo y avena</li> <li>• Cereales, copos de trigo</li> <li>• Galletas, avena, sin grasas</li> <li>• Panecillo inglés, integral</li> <li>• Tortillas de maíz, sin grasa, preferiblemente integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ternera, solomillo magro picado, para hamburguesas</li> <li>• Ternera, filete de solomillo</li> <li>• Pollo, pechuga</li> <li>• Pollo, muslo</li> <li>• Pescado, lenguado</li> <li>• Fiambre, al menos 97% magro (jamón, pavo o jamón de pavo)</li> <li>• Cerdo, chuleta, corte central</li> <li>• Pavo, muy magro, picado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso fresco, bajo en grasas</li> <li>• Queso, sin grasas</li> <li>• Queso, bajo en grasas</li> <li>• 6 litros de leche desnatada</li> <li>• Crema agria</li> <li>• Yogurt, natural, bajo en grasas o sin grasas</li> <li>• Yogurt, sin grasas, light, con sabor a frutas</li> </ul>

# MENÚ DEL MERCADO - 1.200 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	<p><b>TOSTADA CON MANTEQUILLA, QUESO FRESCO CON PIÑA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral, tostado, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Mermelada sin azúcar <i>sin</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> <li>• Piña envasada en su propio jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla la piña con el queso fresco.</p>	<p><b>CEREALES CON PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz inflado, 1 1/2 tazas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>• Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>• Semillas de girasol, 1 cucharada <i>1 gr.</i></li> </ul>	<p><b>TOSTADA FRANCESA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Huevo, 1 <i>1 p.</i></li> <li>• Leche desnatada, 120 ml <i>1/2 la.</i></li> <li>• Spray para cocinar <i>sin</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Sirope sin azúcar, 2 cucharadas <i>sin</i></li> </ul> <p>Mezcla la leche con el huevo y baña el pan en la mezcla para hacer la tostada francesa.</p>	<p><b>HUEVOS, TOSTADA, NARANJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo frito, 1 <i>1 p.</i></li> <li>• Spray para cocinar <i>sin</i></li> <li>• Pan de trigo integral, tostado, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>• Naranja, 1 <i>1 fr.</i></li> </ul>
COMIDA	<p><b>POLLO CON PAN DE PITA Y CALABACÍN, MELÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de pita integral, 1/2, 15 cm <i>1 f.c.</i></li> <li>• Muslo de pollo, sin piel, en dados, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>• Mayonesa ligera, 1 cucharada <i>1 gr.</i></li> <li>• Cebolleta, 1, y apio, en trozos, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>• Calabacín, cortado en juliana, 1/2 <i>1 v.</i></li> <li>• Aderezo italiano cremoso light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Melón, en dados, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la cebolleta y el apio con el pollo y la mayonesa. Baña el calabacín en el aderezo.</p>	<p><b>ATÚN CON TOMATE, PIMIENTO VERDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate, pulpa extraída, 1 entero <i>1 v.</i></li> <li>• Atún al natural, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Mostaza, 1 cucharadita <i>sin</i></li> <li>• Cebolleta, 1, y apio, en trozos, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>• Pimiento verde, en juliana, 1 <i>1 v.</i></li> <li>• Aliño ranchero light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla la cebolleta y el apio con el atún y la mayonesa e introduce en el tomate. Baña el pimiento en el aderezo.</p>	<p><b>SÁNDWICH DE PAVO Y QUESO, PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Pavo, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE ATÚN Y VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga, pepino y rábano <i>sin</i></li> <li>• Pimiento dulce, rodajas, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> <li>• Atún al natural, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> <li>• Aguacate, en rodajas, 3 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>• Brotes de alfalfa <i>sin</i></li> <li>• Aliño ranchero bajo en grasas, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

## MENÚ DEL MERCADO - 1.200 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
CENA	<p><b>SALMÓN SELLADO Y SALTEADO, ESPAGUETIS, COLIFLOR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón, dados, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>Cebolla, rodajas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Salsa de tomate, 1/3 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Espaguetis, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea la cebolla y el salmón. Añade la salsa al salmón tras el sellado inicial. Añade las aceitunas a la salsa de tomate.</p>	<p><b>FILETE CON PURÉ DE PATATA Y VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solomillo, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Mezcla de verduras congeladas: brócoli, coliflor y zanahorias, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y las verduras con mantequilla.</p>	<p><b>TERNERA SALTEADA CON PIMIENTOS Y CEBOLLA, ARROZ, ESPINACAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ternera, lomo, en tiras, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Cebolla, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Arroz integral, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Espinacas, cocidas, 1 taza <i>2 v.</i></li> </ul> <p>Saltea los pimientos, la ternera y la cebolla.</p>	<p><b>PASTA CON CARNE EN SALSA DE TOMATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Salsa de tomate, 2/3 taza <i>2 v.</i></li> <li>Solomillo picado, dorado, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo y la carne para hacer la salsa de carne.</p>
TENEMPÍE	<p><b>YOGURT DE FRUTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt descremado de frutas, 1 taza <i>1 la.</i></li> </ul>	<p><b>YOGURT HELADO CON FRESAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt helado descremado, 1/3 taza <i>1 la.</i></li> <li>Fresas, rodajas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul>	<p><b>FRAMBUESAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frambuesas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<p><b>GALLETAS SALADAS, PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minigalletitas saladas, 8 <i>1 f.c.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

# MENÚ DEL MERCADO · 1.200 CALORÍAS

COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<b>AVENA CON PASAS Y ALMENDRAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avena, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> <li>Pasas, 2 cucharadas <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y SÁNDWICH DE PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Corta en rodajas el plátano y mézclalo con la mantequilla de cacahuete.</p>	<b>TORTITAS CON ARÁNDANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas congeladas, 4, 10 cm <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Sirope sin azúcar, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>Arándanos, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
COMIDA	<b>MINIPIZZA CON BRÓCOLI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Panecillo inglés, tostado, 1 <i>2 f.c.</i></li> <li>Salsa de tomate, 1/3 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mozzarella light, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>Brócoli, al vapor, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> </ul> <p>Extiende la salsa y el queso sobre las dos mitades del panecillo. Saltea el ajo y añade el brócoli.</p>	<b>ENSALADA DE HUEVO, PITA, JUDÍAS VERDES, CEREZAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de pita integral, 1/2, 15 cm <i>1 f.c.</i></li> <li>Huevos, 2 <i>2 p.</i></li> <li>Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Cebolleta, picada, 1 <i>sin</i></li> <li>Judías verdes, al vapor o al microondas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Cerezas, 12 <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Haz dos huevos duros para la ensalada.</p>	<b>SÁNDWICH DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y MERMELADA, ZANAHORIAS, PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Mermelada sin azúcar <i>sin</i></li> <li>Zanahorias baby, 1/2 taza <i>2 v.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
CENA	<b>CORDERO CON VERDURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cordero, lomo, a la plancha, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Nabo, puré, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Zanahorias cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharaditas. <i>2 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y las verduras con mantequilla.</p>	<b>PASTA CON GAMBAS A LA PLANCHA Y TOMATES, COLIFLOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gambas, 115 g <i>2 p.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Tomate triturado, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Coliflor, al vapor, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Lingüine, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo con las gambas. Añade los tomates al ajo y las gambas para hacer la salsa marinara.</p>	<b>POLLO SALTEADO CON PIÑA, CASTAÑAS DE AGUA Y TIRABEQUES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muslo de pollo, sin piel, en dados, 60 g <i>3 p.</i></li> <li>Cebolletas, 2 <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Piña envasada en su propio jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Castañas de agua, 1/4 taza <i>1 v.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> <li>Tirabeques, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea las cebolletas y el pollo. Añade la piña al pollo después de dorarla. Añade las castañas al pollo después de dorarlas. Echa las almendras por encima del pollo.</p>
TENTEMPÍE	<b>BATIDO DE MELOCOTÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<b>YOGURT DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt de frutas descremado, 1 taza <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>GALLETITAS SALADAS Y QUESO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crackers de soda, 6 <i>1 f.c.</i></li> <li>Queso sin grasa, 57 g <i>1 p.</i></li> </ul>

gr.: grasas la.: leche y yogurt f.c.: féculas y cereales fr.: fruta p.: carne magra y proteínas v.: verduras

## MENÚ DEL MERCADO - 1.400 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	<p><b>TOSTADA CON MANTEQUILLA, QUESO FRESCO CON PIÑA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral, tostado, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Mermelada sin azúcar <i>sin</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Piña envasada en su propio jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla la piña con el queso fresco.</p>	<p><b>CEREALES CON PLÁTANO Y PASAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz inflado, 1 1/2 tazas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>• Pasas, 2 cucharadas <i>1 fr.</i></li> <li>• Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>• Semillas de girasol, 1 cucharada <i>1 gr.</i></li> </ul>	<p><b>TOSTADA FRANCESA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Huevo, 1 <i>1 p.</i></li> <li>• Leche semidesnatada, 120 ml <i>1/2 la.</i></li> <li>• Spray para cocinar <i>sin</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Sirope sin azúcar, 2 cucharadas <i>sin</i></li> </ul> <p>Mezcla la leche con el huevo y baña el pan en la mezcla para hacer la tostada francesa.</p>	<p><b>HUEVOS, TOSTADA, NARANJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo frito, 1 <i>1 p.</i></li> <li>• Spray para cocinar <i>sin</i></li> <li>• Pan de trigo integral, tostado, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>• Naranja, 1 <i>1 fr.</i></li> </ul>
COMIDA	<p><b>POLLO CON PAN DE PITA Y CALABACÍN, MELÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de pita integral, 1/2, 15 cm <i>1 f.c.</i></li> <li>• Muslo de pollo, sin piel, en dados, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>• Mayonesa ligera, 1 cucharada <i>1 gr.</i></li> <li>• Cebolleta, 1, y apio, en trozos, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>• Calabacín, cortado en juliana, 1/2 <i>1 v.</i></li> <li>• Aderezo italiano cremoso light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Melón, en dados, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la cebolleta y el apio con el pollo y la mayonesa. Baña el calabacín en el aderezo.</p>	<p><b>ATÚN CON TOMATE, PIMIENTO VERDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate, pulpa extraída, 1 entero <i>1 v.</i></li> <li>• Atún al natural, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Mostaza, 1 cucharadita <i>sin</i></li> <li>• Cebolleta, 1, y apio, en trozos, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>• Pimiento verde, en juliana, 1 <i>1 v.</i></li> <li>• Aliño ranchero light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla la cebolleta y el apio con el atún y la mayonesa e introduce en el tomate. Baña el pimiento en el aderezo.</p>	<p><b>SÁNDWICH DE PAVO Y QUESO, PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Pavo, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Plátano, 1 <i>2 fr.</i></li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE ATÚN Y VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga, pepino y rábano <i>sin</i></li> <li>• Pimiento dulce, rodajas, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Atún al natural, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Aguacate, en rodajas, 3 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>• Brotes de alfalfa <i>sin</i></li> <li>• Aliño ranchero bajo en grasas, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

## MENÚ DEL MERCADO · 1.400 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>CENA</b>	<b>SALMÓN SELLADO Y SALTEADO, ESPAGUETIS, COLIFLOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón, dados, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Cebolla, rodajas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Salsa de tomate, 1/3 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Espaguetis, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea la cebolla y el salmón. Añade la salsa al salmón tras el sellado inicial. Añade las aceitunas a la salsa de tomate.</p>	<b>FILETE CON PURÉ DE PATATA Y VERDURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solomillo, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Mezcla de verduras congeladas: brócoli, coliflor y zanahorias, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y las verduras con mantequilla.</p>	<b>TERNERA SALTEADA CON PIMIENTOS Y CEBOLLA, ARROZ, ESPINACAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ternera, lomo, en tiras, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Cebolla, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Arroz integral, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Espinacas, cocidas, 1 taza <i>2 v.</i></li> </ul> <p>Saltea los pimientos, la ternera y la cebolla.</p>	<b>PASTA CON CARNE EN SALSA DE TOMATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Salsa de tomate, 2/3 taza <i>2 v.</i></li> <li>Solomillo picado, dorado, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo y la carne para hacer la salsa de carne.</p>
	<b>TENEMPÍE</b>	<b>YOGURT DE FRUTAS, CÓCTEL DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt descremado de frutas, 1 taza <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></p>	<b>YOGURT HELADO CON FRESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt helado descremado, 1/3 taza <i>1 la.</i></li> <li>Fresas, rodajas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul>	<b>FRAMBUESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frambuesas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras



# MENÚ DEL MERCADO - 1.400 CALORÍAS

COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<p><b>AVENA CON PASAS Y ALMENDRAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avena, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> <li>Pasas, 2 cucharadas <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<p><b>MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y SÁNDWICH DE PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Corta en rodajas el plátano y mézclalo con la mantequilla de cacahuete.</p>	<p><b>TORTITAS CON ARÁNDANOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas congeladas, 4, 10 cm <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Sirope sin azúcar, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>Arándanos, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
COMIDA	<p><b>MINIPIZZA CON BRÓCOLI, CEREZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Panecillo inglés, tostado, 1 <i>2 f.c.</i></li> <li>Salsa de tomate, 1/3 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mozzarella light, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>Brócoli, al vapor, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Cerezas, 12 <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Extiende la salsa y el queso sobre las dos mitades del panecillo. Saltea el ajo y añade el brócoli.</p>	<p><b>ENSALADA DE HUEVO, PITA, JUDÍAS VERDES, CEREZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de pita integral, 1/2, 15 cm <i>1 f.c.</i></li> <li>Huevos, 2 <i>2 p.</i></li> <li>Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Cebolleta, picada, 1 <i>sin</i></li> <li>Judías verdes, al vapor o al microondas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Cerezas, 12 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Haz dos huevos duros para la ensalada.</p>	<p><b>SÁNDWICH DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y MERMELADA, ZANAHORIAS, PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Mermelada sin azúcar <i>sin</i></li> <li>Zanahorias baby, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
CENA	<p><b>CORDERO CON VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cordero, lomo, a la plancha, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Nabo, puré, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Zanahorias cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharaditas. <i>2 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y las verduras con mantequilla.</p>	<p><b>PASTA CON GAMBAS A LA PLANCHA Y TOMATES, COLIFLOR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gambas, 227 g <i>4 p.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Tomate triturado, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Coliflor, al vapor, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Lingüine, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo con las gambas. Añade los tomates al ajo y las gambas para hacer la salsa marinara.</p>	<p><b>POLLO SALTEADO CON PIÑA, CASTAÑAS DE AGUA Y TIRABEQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muslo de pollo, sin piel, en dados, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Cebolletas, 2 <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Piña envasada en su propio jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Castañas de agua, 1/4 taza <i>1 v.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> <li>Tirabeques, 1 taza <i>2 v.</i></li> </ul> <p>Saltea las cebolletas y el pollo. Añade la piña al pollo después de dorarla. Añade las castañas al pollo después de dorarlas. Echa las almendras por encima del pollo.</p>
TENTEMPÍE	<p><b>BATIDO DE MELOCOTÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<p><b>QUESO FRESCO, CÓCTEL DE FRUTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Queso fresco 1%, 1/4 taza <i>1 p.</i></li> <li>Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> </ul>	<p><b>GALLETITAS SALADAS Y QUESO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crackers de soda, 6 <i>1 f.c.</i></li> <li>Queso sin grasa, 57 g <i>1 p.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

## MENÚ DEL MERCADO - 1.600 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	<p><b>TOSTADA CON MANTEQUILLA, QUESO FRESCO CON PIÑA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral, tostado, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Mermelada sin azúcar <i>sin</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Piña envasada en su propio jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla la piña con el queso fresco.</p>	<p><b>CEREALES CON PLÁTANO Y PASAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz inflado, 1 1/2 tazas <i>1 f.c.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>• Pasas, 2 cucharadas <i>1 fr.</i></li> <li>• Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>• Semillas de girasol, 1 cucharada <i>1 gr.</i></li> </ul>	<p><b>TOSTADA FRANCESA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de pan integral, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>• Huevo, 1 <i>1 p.</i></li> <li>• Leche semidesnatada, 120 ml <i>1/2 la.</i></li> <li>• Spray para cocinar <i>sin</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Sirope sin azúcar, 2 cucharadas <i>sin</i></li> </ul> <p>Mezcla la leche con el huevo y baña el pan en la mezcla para hacer la tostada francesa.</p>	<p><b>HUEVOS, TOSTADA, NARANJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo frito, 1 <i>1 p.</i></li> <li>• Spray para cocinar <i>sin</i></li> <li>• Pan integral, tostado, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>• Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>• Naranja, 1 <i>1 fr.</i></li> </ul>
COMIDA	<p><b>POLLO CON PAN DE PITA Y CALABACÍN, MELÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de pita integral, 1, 15 cm <i>2 f.c.</i></li> <li>• Muslo de pollo, sin piel, en dados, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>• Mayonesa ligera, 1 cucharada <i>1 gr.</i></li> <li>• Cebolleta, 1, y apio, en trozos, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>• Calabacín, cortado en juliana, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Aderezo italiano cremoso light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Melón, en dados, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la cebolleta y el apio con el pollo y la mayonesa. Baña el calabacín en el aderezo.</p>	<p><b>ATÚN CON TOMATE, PIMIENTO VERDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate, pulpa extraída, 1 entero <i>1 v.</i></li> <li>• Atún al natural, 3/4 taza <i>3 p.</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Mostaza, 1 cucharadita <i>sin</i></li> <li>• Cebolleta, 1, y apio, en trozos, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>• Pimiento verde, en juliana, 1/2 <i>1 v.</i></li> <li>• Aliño ranchero light, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>• Crackers de soda, 6 <i>1 f.c.</i></li> <li>• Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla la cebolleta y el apio con el atún y la mayonesa e introduce en el tomate. Baña el pimiento en el aderezo.</p>	<p><b>SÁNDWICH DE PAVO Y QUESO, PLÁTANO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>• Pavo, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>• Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>• Plátano, 1 <i>2 fr.</i></li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE ATÚN Y VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lechuga, pepino y rábano <i>sin</i></li> <li>• Zanahorias, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>• Queso fresco 2%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Atún al natural, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>• Aguacate, en rodajas, 3 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>• Brotes de alfalfa <i>sin</i></li> <li>• Aliño ranchero bajo en grasas, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>• Grisines, 2, 10 cm <i>1 f.c.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

## MENÚ DEL MERCADO - 1.600 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>CENA</b>	<b>SALMÓN SELLADO Y SALTEADO, ESPAGUETIS, COLIFLOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón, dados, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Cebolla, rodajas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Salsa de tomate, 1/3 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Espagueti, 1 1/2 tazas <i>3 f.c.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea la cebolla y el salmón. Añade la salsa al salmón tras el sellado inicial. Añade las aceitunas a la salsa de tomate.</p>	<b>FILETE CON PURÉ DE PATATA Y VERDURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solomillo, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Mezcla de verduras congeladas: brócoli, coliflor y zanahorias, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y las verduras con mantequilla.</p>	<b>TERNERA SALTEADA CON PIMIENTOS Y CEBOLLA, ARROZ, BRÓCOLI, ZANAHORIAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ternera, lomo, en tiras, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Cebolla, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Arroz integral, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Brócoli, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Zanahorias, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea los pimientos, la ternera y la cebolla.</p>	<b>PASTA CON CARNE EN SALSA DE TOMATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Salsa de tomate, 2/3 taza <i>2 v.</i></li> <li>Solomillo picado, dorado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo y la carne para hacer la salsa de carne.</p>
	<b>TENTEPIÉ</b>	<b>YOGURT, CÓCTEL DE FRUTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt natural desnatado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> </ul>	<b>YOGURT HELADO CON FRESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt helado descremado, 2/3 taza <i>2 la.</i></li> <li>Fresas, rodajas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul>	<b>BATIDO DE PERA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pera, 1 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

# MENÚ DEL MERCADO - 1.600 CALORÍAS

COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<b>AVENA CON PASAS Y ALMENDRAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avena, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> <li>Pasas, 2 cucharadas <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y SÁNDWICH DE PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan integral, tostado, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Corta en rodajas el plátano y mézclalo con la mantequilla de cacahuete.</p>	<b>TORTITAS CON ARÁNDANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas congeladas, 4, 10 cm <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Sirope sin azúcar, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>Arándanos, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
COMIDA	<b>MINIPIZZA CON BRÓCOLI, CEREZAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Panecillo inglés, tostado, 1 <i>2 f.c.</i></li> <li>Salsa de tomate, 1/3 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mozzarella light, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Brócoli, al vapor, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Cerezas, 12 <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Extiende la salsa y el queso sobre las dos mitades del panecillo. Saltea el ajo y añade el brócoli.</p>	<b>ENSALADA DE HUEVO, PITA, JUDÍAS VERDES, CEREZAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de pita integral, 1/2, 15 cm <i>1 f.c.</i></li> <li>Huevos, 2 <i>2 p.</i></li> <li>Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Cebolleta, picada, 1 <i>sin</i></li> <li>Judías verdes, al vapor o al microondas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Cerezas, 12 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Haz dos huevos duros para la ensalada.</p>	<b>SÁNDWICH DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y MERMELADA, ZANAHORIAS, PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Mermelada sin azúcar <i>sin</i></li> <li>Zanahorias baby, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
CENA	<b>CORDERO CON VERDURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cordero, lomo, a la plancha, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1/2 taza <i>1 f.c.</i></li> <li>Nabo, puré, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Zanahorias cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y las verduras con mantequilla.</p>	<b>PASTA CON GAMBAS A LA PLANCHA Y TOMATES, COLIFLOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gambas, 227 g <i>4 p.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Tomate triturado, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Coliflor, al vapor, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Lingüine, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo con las gambas. Añade los tomates al ajo y las gambas para hacer la salsa marinara.</p>	<b>POLLO SALTEADO CON PIÑA, CASTAÑAS DE AGUA Y TIRABEQUES, ARROZ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muslo de pollo, sin piel, en dados, 198 g <i>7 p.</i></li> <li>Cebolletas, 2 <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Piña envasada en su propio jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Castañas de agua, 1/4 taza <i>1 v.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> <li>Tirabeques, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Arroz integral, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea las cebolletas y el pollo. Añade la piña al pollo después de dorarla. Añade las castañas al pollo después de dorarlas. Echa las almendras por encima del pollo.</p>
TENTEMPÍE	<b>GALLETAS SALADAS, PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minigalletitas saladas, 8 <i>1 f.c.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Plátano, 1/2 <i>1 fr.</i></li> </ul>	<b>QUESO FRESCO, CÓCTEL DE FRUTAS, GALLETAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Queso fresco 1%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Galletas de avena sin grasa, 2 <i>1 f.c.</i></li> </ul>	<b>GALLETITAS SALADAS Y QUESO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crackers de soda, 6 <i>1 f.c.</i></li> <li>Queso sin grasa, 57 g <i>1 p.</i></li> </ul>

gr.: grasas la.: leche y yogurt f.c.: féculas y cereales fr.: fruta p.: carne magra y proteínas v.: verduras

# MENÚ DEL MERCADO - 1.800 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>DESAYUNO</b>	<b>TOSTADA CON MANTEQUILLA, QUESO FRESCO CON PIÑA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de trigo integral, 2 rebanadas <i>1 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Mermelada sin azúcar <i>sin</i></li> <li>Queso fresco 2%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>Piña envasada en su propio jugo, 1/2 taza <i>2 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla la piña con el queso fresco.</p>	<b>CEREALES CON PLÁTANO Y PASAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz inflado, 1 1/2 tazas <i>1 f.c.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Pasas, 2 cucharadas <i>1 fr.</i></li> <li>Plátano, 1 <i>2 fr.</i></li> <li>Semillas de girasol, 1 cucharada <i>1 gr.</i></li> <li>Almendras, 6, fileteadas <i>1 gr.</i></li> </ul>	<b>TOSTADA FRANCESA Y FRESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de pan integral, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Huevo, 1 <i>1 p.</i></li> <li>Leche semidesnatada, 120 ml <i>1/2 la.</i></li> <li>Spray para cocinar <i>sin</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Sirope sin azúcar, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>Fresas, rodajas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la leche con el huevo y baña el pan en la mezcla para hacer la tostada francesa.</p>	<b>HUEVOS, TOSTADA, NARANJA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huevo frito, 1 <i>1 p.</i></li> <li>Spray para cocinar <i>sin</i></li> <li>Pan integral, tostado, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Naranja, 1 <i>1 fr.</i></li> </ul>
	<b>COMIDA</b>	<b>POLLO CON PAN DE PITA Y CALABACÍN, MELÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de pita integral, 1/2, 15 cm <i>1 f.c.</i></li> <li>Muslo de pollo, sin piel, en dados, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Mayonesa ligera, 1 cucharada <i>1 gr.</i></li> <li>Cebolleta, 1, y apio, en trozos, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>Calabacín, cortado en juliana, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aliño italiano cremoso light, 2 cucharadas <i>1 gr.</i></li> <li>Melón, en dados, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Mezcla la cebolleta y el apio con el pollo y la mayonesa. Baña el calabacín en el aderezo.</p>	<b>ATÚN CON TOMATE, PIMIENTO VERDE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate, pulpa extraída, 1 entero <i>1 v.</i></li> <li>Atún al natural, 3/4 taza <i>3 p.</i></li> <li>Mayonesa, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Mostaza, 1 cucharadita <i>sin</i></li> <li>Cebolleta, 1, y apio, en trozos, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>Pimiento verde, en juliana, 1/2 <i>1 v.</i></li> <li>Aliño ranchero light, 1 cucharada <i>sin</i></li> <li>Crackers de soda, 6 <i>2 f.c.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Mezcla la cebolleta y el apio con el atún y la mayonesa e introduce en el tomate. Baña el pimiento en el aderezo.</p>	<b>SÁNDWICH DE ROAST BEEF Y QUESO, PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada de pan integral, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Roast beef, 57 g <i>2 p.</i></li> <li>Queso light, 28 g <i>1 p.</i></li> <li>Mayonesa, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Plátano, 1 <i>2 fr.</i></li> </ul>

gr.: grasas la.: leche y yogurt f.c.: féculas y cereales fr.: fruta p.: carne magra y proteínas v.: verduras

## MENÚ DEL MERCADO - 1.800 CALORÍAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>CENA</b>	<b>SALMÓN SELLADO Y SALTEADO, ESPAGUETIS, COLIFLOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón, dados, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Cebolla, rodajas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Salsa de tomate, 1/3 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceitunas verdes, 10 pequeñas <i>1 gr.</i></li> <li>Espagueti, 1 1/2 tazas <i>3 f.c.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea la cebolla y el salmón. Añade la salsa al salmón tras el sellado inicial. Añade las aceitunas a la salsa de tomate.</p>	<b>FILETE CON PURÉ DE PATATA Y VERDURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solomillo, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Mezcla de verduras congeladas: brócoli, coliflor y zanahorias, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y las verduras con mantequilla.</p>	<b>TERNERA SALTEADA CON PIMIENTOS Y CEBOLLA, ARROZ, BRÓCOLI, ZANAHORIAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ternera, lomo, en tiras, 142 g <i>5 p.</i></li> <li>Pimiento verde, picado, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Cebolla, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Aceite de girasol, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Arroz integral, 1 taza <i>3 f.c.</i></li> <li>Brócoli, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Zanahorias, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea los pimientos, la ternera y la cebolla.</p>	<b>PASTA CON CARNE EN SALSA DE TOMATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral, 1 1/2 tazas <i>3 f.c.</i></li> <li>Salsa de tomate, 2/3 taza <i>2 v.</i></li> <li>Solomillo picado, dorado, 115 g <i>4 p.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Coliflor, 1 taza <i>1 v.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo y la carne para hacer la salsa de carne.</p>
	<b>TENEMPIÉ</b>	<b>YOGURT, CÓCTEL DE FRUTAS, GALLETAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt de frutas descremado, 1 taza <i>1 la.</i></li> <li>Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Galletas de avena sin grasa, 2 <i>1 f.c.</i></li> </ul>	<b>YOGURT Y FRESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt helado descremado, 2/3 taza <i>2 la.</i></li> <li>Fresas, rodajas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> </ul>	<b>FRAMBUESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frambuesas, 1 1/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>

*gr.:* grasas *la.:* leche y yogurt *f.c.:* féculas y cereales *fr.:* fruta *p.:* carne magra y proteínas *v.:* verduras

# MENÚ DEL MERCADO - 1.800 CALORÍAS

COMER EN CASA CON EL PROGRAMA ALLI

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<b>AVENA CON PASAS Y ALMENDRAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avena, 1 taza <i>2 f.c.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> <li>Pasas, 2 cucharadas <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>	<b>MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y SÁNDWICH DE PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan integral, tostado, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Plátano, 1 <i>2 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Corta en rodajas el plátano y mézclalo con la mantequilla de cacahuete.</p>	<b>TORTITAS CON ARÁNDANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas congeladas, 4, 10 cm <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla, 1 cucharadita <i>1 gr.</i></li> <li>Sirope sin azúcar, 2 cucharadas <i>sin</i></li> <li>Arándanos, 3/4 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
COMIDA	<b>MINIPIZZA CON BRÓCOLI, CEREZAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Panecillo inglés, tostado, 1 <i>2 f.c.</i></li> <li>Salsa de tomate, 1/3 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mozzarella light, 85 g <i>3 p.</i></li> <li>Brócoli, al vapor, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Cerezas, 24 <i>2 fr.</i></li> </ul> <p>Extiende la salsa y el queso sobre las dos mitades del panecillo. Saltea el ajo y añade el brócoli.</p>	<b>ENSALADA DE HUEVO, PITA, JUDÍAS VERDES, MANDARINAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de pita integral, 1/2, 15 cm <i>1 f.c.</i></li> <li>Huevos, 2 <i>2 p.</i></li> <li>Mayonesa, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Cebolleta, picada, 1 <i>sin</i></li> <li>Judías verdes, al vapor o al microondas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mandarinas, 2 <i>1 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul> <p>Haz dos huevos duros para la ensalada.</p>	<b>SÁNDWICH DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y MERMELADA, ZANAHORIAS, PLÁTANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan integral, 2 rebanadas <i>2 f.c.</i></li> <li>Mantequilla de cacahuete natural, 4 cucharaditas <i>1 gr., 1 p.</i></li> <li>Mermelada sin azúcar <i>sin</i></li> <li>Zanahorias baby, 1/2 taza <i>2 v.</i></li> <li>Plátano, 1 <i>2 fr.</i></li> <li>Leche 1%, 240 ml <i>1 la.</i></li> </ul>
CENA	<b>CORDERO CON VERDURAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cordero, lomo, a la plancha, 170 g <i>6 p.</i></li> <li>Patata, puré, 1 1/2 taza <i>3 f.c.</i></li> <li>Nabo, puré, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Zanahorias cocidas, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Mantequilla, 2 cucharaditas. <i>2 gr.</i></li> </ul> <p>Unta la patata y las verduras con mantequilla.</p>	<b>PASTA CON GAMBAS A LA PLANCHA Y TOMATES, COLIFLOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gambas, 227 g <i>4 p.</i></li> <li>Ajo, 2 dientes <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Tomate triturado, 1 taza <i>2 v.</i></li> <li>Coliflor, al vapor, 1 taza <i>1 v.</i></li> <li>Lingüine, 1 1/2 tazas <i>3 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea el ajo con las gambas. Añade los tomates al ajo y las gambas para hacer la salsa marinara.</p>	<b>POLLO SALTEADO CON PIÑA, CASTAÑAS DE AGUA Y TIRABEQUES, ARROZ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muslo de pollo, sin piel, en dados, 198 g <i>7 p.</i></li> <li>Cebolletas, 2 <i>sin</i></li> <li>Aceite de oliva, 2 cucharaditas <i>2 gr.</i></li> <li>Piña envasada en su propio jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Castañas de agua, 1/4 taza <i>1 v.</i></li> <li>Almendras, fileteadas, 6 <i>1 gr.</i></li> <li>Tirabeques, 1/2 taza <i>1 v.</i></li> <li>Arroz integral, 2/3 taza <i>2 f.c.</i></li> </ul> <p>Saltea las cebolletas y el pollo. Añade la piña al pollo después de dorarla. Añade las castañas al pollo después de dorarlas. Echa las almendras por encima del pollo.</p>
TENTEMPÍE	<b>BATIDO DE MELOCOTÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leche desnatada, 240 ml <i>1 la.</i></li> <li>Melocotón, 1 mediano <i>1 fr.</i></li> </ul> <p>Bate en el robot con hielo.</p>	<b>QUESO FRESCO, CÓCTEL DE FRUTAS, GALLETAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Queso fresco 1%, 1/2 taza <i>2 p.</i></li> <li>Cóctel de frutas en su jugo, 1/2 taza <i>1 fr.</i></li> <li>Galletas de avena sin grasa, 2 <i>1 f.c.</i></li> </ul>	<b>GALLETITAS SALADAS Y QUESO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crackers de soda, 6 <i>1 f.c.</i></li> <li>Queso sin grasa, 57 g <i>1 p.</i></li> </ul>

gr.: grasas la.: leche y yogurt f.c.: féculas y cereales fr.: fruta p.: carne magra y proteínas v.: verduras

## LISTA DE LA COMPRA PARA EL MENÚ DEL MERCADO

Puedes elegir frutas y verduras frescas o congeladas, en función de la temporada y tus preferencias. También puedes sustituir la leche semidesnatada (1% de materia grasa) por leche desnatada. A lo mejor también te resulta cómodo congelar barras de pan e ir cortando rebanadas cuando las necesites.

FRUTA Y VERDURA	PAN Y GALLETAS	CARNE Y PESCADO	LÁCTEOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brotes de alfalfa</li> <li>• Manzanas</li> <li>• Aguacates</li> <li>• Plátanos</li> <li>• Arándanos</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Apio</li> <li>• Cerezas</li> <li>• Pepinos</li> <li>• Pomelos</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Cebollas</li> <li>• Naranjas</li> <li>• Melocotones</li> <li>• Peras</li> <li>• Pimientos verdes y/o rojos</li> <li>• Patatas</li> <li>• Rábanos</li> <li>• Frambuesas</li> <li>• Cebolletas</li> <li>• Tirabeques</li> <li>• Espinacas</li> <li>• Fresas</li> <li>• Judías verdes</li> <li>• Mandarinas</li> <li>• Tomates</li> <li>• Nabos</li> <li>• Sandía</li> <li>• Calabacín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minigalletitas saladas</li> <li>• Pan, de trigo integral, normal o light</li> <li>• Pan, trigo, pita, 15 cm</li> <li>• Grisines, 10 cm</li> <li>• Galletas, avena, sin grasas</li> <li>• Panecillos ingleses, integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ternera, solomillo magro picado, para salsa de carne</li> <li>• Ternera, filete de solomillo</li> <li>• Pollo, muslo</li> <li>• Pescado, salmón</li> <li>• Pescado, gambas</li> <li>• Cordero, lomo</li> <li>• Fiambre, al menos 97% magro (roast beef, pavo, jamón de pavo)</li> <li>• Ternera, lomo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso, fresco, bajo en grasas</li> <li>• Queso, sin grasas</li> <li>• Queso, mozzarella light</li> <li>• Queso, bajo en grasas</li> <li>• Queso, parmesano, rallado</li> <li>• 6 litros de leche desnatada</li> <li>• Yogurt, natural, bajo en grasas o sin grasas</li> <li>• Yogurt, sin grasas, light, con sabor a frutas</li> </ul>



# ALIMENTOS DE SUSTITUCIÓN

<b>FÉCULAS Y CEREALES</b> Contienen 80 calorías y 0-1 gramos de grasa por ración	<b>FRUTAS</b> Contienen 60 calorías y 0-1 gramos de grasa por ración	<b>VERDURAS</b> Contienen 25 calorías y 3-1 gramos de grasa por ración	<b>VERDURAS</b> Contienen 90 calorías y 3-1 gramos de grasa por ración
<p><b>Nota:</b> Medir después de cocinar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan, 1 rebanada</li> <li>• Pan light, 2 rebanadas</li> <li>• Bagel, 1/4</li> <li>• Panecillo inglés, 1/2</li> <li>• Tortillas de maíz, 1, 15 cm</li> <li>• Cereales secos (sin azúcar), 3/4 taza</li> <li>• Gachas de maíz, 1/2 taza</li> <li>• Avena, 1/2 taza</li> <li>• Granola (baja en grasas, 1/2 taza sin azúcar)</li> <li>• Arroz, blanco o integral, 1/3 taza</li> <li>• Pasta (blanca o 1/2 taza integral)</li> <li>• Cuscús o cebada, 1/2 taza</li> <li>• Bulgur, 1/2 taza</li> <li>• Maíz, guisantes, 1/2 taza</li> <li>• Puré de patata</li> <li>• Patata blanca o batata, 85 g</li> <li>• Legumbres secas (alubias, 1/2 taza guisantes o lentejas)</li> <li>• Palomitas (aire 3 tazas sin grasa añadida)</li> <li>• Pretzels, 14 g</li> <li>• Galletas integrales (graham), 3, 6 cm</li> <li>• Crackers de soda, 6</li> <li>• Minigalletitas saladas, 8</li> <li>• Sirope para tortitas, 1 cucharada.</li> <li>• Sirope light, 2 cucharadas.</li> <li>• Jalea o mermelada, 4 cucharaditas.</li> <li>• 2 tortitas de 10 cm, sin grasa</li> <li>• 1/2 pita integral de 15 cm</li> </ul>	<p><b>Nota:</b> en general, una sustitución de fruta es equivalente a una pieza pequeña de fruta fresca, a 3/4 taza de fruta envasada o zumo o a 1/2 taza de fruta deshidratada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naranja, nectarina 1 pequeña</li> <li>• Manzana, melocotón, 1 mediano/a</li> <li>• Pomelo, mango, plátano, 1/2</li> <li>• Compota de manzana, 1/2 taza</li> <li>• Frutas del bosque frescas, 1 1/4 taza (fresas, frambuesas)</li> <li>• Dados de melón, 1 taza</li> <li>• Zumo sin azúcar, 120 ml</li> <li>• Arándanos, uvas 89 ml</li> <li>• o mezcla de zumos</li> <li>• Uvas, 10 unidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras cocidas, 1/2 taza (zanahoria, brócoli, espárrago)</li> <li>• Zumo de verduras, 1/2 taza</li> <li>• Verduras crudas con hoja, 1 taza (espinaca y col)</li> <li>• Castañas de agua, 1/4 taza</li> <li>• Pimientos, tomate, 1 taza</li> <li>• Calabacín (crudo)</li> <li>• Salsa de tomate, 1/3 taza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Productos lácteos descremados o semidescremados</li> <li>• Leche (desnatada o semidesnatada), 240 ml</li> <li>• Yogurt (desnatado o semidesnatado), 1 taza natural o con sabor a frutas con edulcorante artificial</li> <li>• Leche de arroz, 3/4 taza</li> <li>• Leche de soja, 1 taza</li> </ul>

# ALIMENTOS DE SUSTITUCIÓN

<b>PROTEÍNAS</b>	<b>PROTEÍNAS COMBINADAS</b>	<b>GRASAS</b> Contienen 45 calorías y 5 gramos de grasa por ración	<b>ALIMENTOS SIN GRASAS</b> Contienen menos de 20 calorías y 0 gramos de grasa por ración
<p><b>Nota:</b> pesa la carne después de cocinarla y de quitar los huesos, la grasa visible y la piel. Las calorías y la grasa listadas no incluyen ningún ingrediente adicional como la mantequilla, el aceite o el rebozado. En general, 28 gramos de queso es el tamaño de 4 dados y 85 gramos de carne cocida es el tamaño de una baraja de cartas.</p> <p><b>Muy Magras</b>                      Contienen 55 calorías y 3 gramos de grasa por ración</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pechuga de pavo o pollo 57 g (sin piel)</li> <li>• Bacalao, lenguado, merluza, halibut, bagre, 57 g</li> <li>• Atún enlatado (al natural), 57 g</li> <li>• Mariscos (cangrejo, almejas, langosta, gambas, vieiras), 57 g</li> <li>• Queso sin grasa, 57 g</li> <li>• Queso fresco sin grasa o bajo en grasa o requesón light, 1/4 taza</li> <li>• Claras de huevo, 2</li> <li>• Sustituto del huevo, 1/2 taza</li> </ul> <p><b>Magras</b>                      Contienen 55 calorías y 3 gramos de grasa por ración</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo o pavo, carne oscura, sin piel, 28 g</li> <li>• Cerdo magro* 28 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ternera magra, grasa quitada (redondo, lomo, falda)* 28 g</li> <li>• Arenques, ostras 28 g</li> <li>• Bagre, pez espada, trucha, 28 g</li> <li>• Asado de ternera* 28 g</li> <li>• Asado de cordero* 28 g</li> <li>• Queso light, 28 g</li> <li>• Fiambre bajo en grasas 28 g (&lt;3 gramos de grasa por 28 g)</li> <li>• Queso fresco 4,5%, o requesón 1/4 taza</li> <li>• Parmesano rallado, 2 cucharadas.</li> <li>• Tofu (firme), 115 g o 1/2 taza</li> </ul> <p>*2-3 raciones semanales</p> <p><b>Semigrasas</b>                      Contienen 75 calorías y 6 gramos de grasa por ración</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo (carne oscura con piel) 28 g</li> <li>• Pavo picado, 28 g</li> <li>• Ternera (cualquier corte de primera, carne curada o picada)* 28 g</li> <li>• Chuleta de cerdo* 28 g</li> <li>• Salmón, sardinas 28 g</li> <li>• Huevo entero*</li> <li>• Feta o mozzarella 28 g</li> </ul> <p>*2-3 raciones semanales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate, 3 cucharadas.</li> <li>• Mantequilla o margarina, 1 cucharadita</li> <li>• Mantequilla baja en grasas o 1 cucharada Margarina</li> <li>• Mayonesa, 1 cucharadita</li> <li>• Mayonesa baja en grasas, 1 cucharada</li> <li>• Aceite (vegetal, maíz, girasol, oliva), 1 cucharadita</li> <li>• Aliño para ensaladas, 1 cucharada</li> <li>• Cacahuets, 10</li> <li>• Pepitas de calabaza o girasol, 1 cucharada</li> <li>• Mantequilla de cacahuete, 2 cucharaditas</li> <li>• Crema, 2 cucharadas</li> <li>• Queso para untar, 1 cucharada</li> <li>• Queso para untar light, 2 cucharadas</li> <li>• Crema agria, 1 cucharada</li> <li>• Aceitunas negras, 8</li> <li>• Aceitunas verdes rellenas, 10</li> <li>• Beicon, 1 rebanada</li> </ul>	<p><b>Nota:</b> para no superar las 20 calorías, limita estos alimentos a 3 raciones de la cantidad indicada al día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayonesa sin grasa o 1 cucharada</li> <li>• Aliño para ensañada</li> <li>• Salsa mexicana, 1/2 taza</li> <li>• Crema batida (light), 2 cucharadas</li> <li>• Mermelada o jalea (light), 2 cucharaditas</li> <li>• Sirope sin azúcar, 2 cucharadas</li> <li>• Kétchup, 1 cucharada</li> <li>• Salsa de tacos, mostaza, 1 cucharada</li> <li>• Rábano</li> <li>• Zumo de limón o lima</li> <li>• Salsa de soja (light)</li> <li>• Vinagre</li> <li>• Caldo, bajo en sodio</li> <li>• Refresco light</li> <li>• Cacao en polvo, sin azúcar, 1 cucharada</li> <li>• Gelatina sin azúcar 1 ración</li> </ul>

# GUÍA PARA COMER FUERA DE CASA



# ANTES DE SALIR

Comemos fuera para celebrar ocasiones importantes, para disfrutar de buenos momentos en familia y con amigos, para descubrir nuevos sitios y gastronomías. Seguir el programa allí no implica renunciar a todos estos placeres, pero con un poco de previsión podrás comer fuera sin que eso afecte a tu dieta.

En este apartado te ayudaremos a:

- Entender tus opciones.
- Fijarte tus límites.
- Hacer tu plan.

## ENTENDER TUS OPCIONES

### ACERCA DE LA COMIDA DE LOS RESTAURANTES

La gente suele bajar la guardia y comete excesos cuando va a comer a restaurantes, porque se sirven deliciosos platos con ingredientes muy sabrosos. Las raciones son grandes para que a los clientes les parezca rentable y, por supuesto, los postres son muy apetecibles.

Sin duda, la comida de los restaurantes está pensada para llamar la atención, pero en casi todos ellos hay una forma de disfrutar de un menú bajo en grasas, al igual

*No hay conocimiento que no sea poder.*  
*Ralph W. Emerson*

que al comer en casa. La clave está en controlar lo que comes y elegir las raciones adecuadas que resulten una opción sana.

### OPCIONES SANAS

A partir de la página 58, el libro incluye una serie de orientaciones para optar por las propuestas más sanas en 10 tipos distintos de restaurantes. Enseguida entenderás lo más importante. Los platos con mucha grasa que debes evitar son los que lleven mantequilla, crema, queso, las carnes grasas y los fritos.

Vigila estos platos y empezarás con buen pie. Recuerda que suelen tener mejores opciones para ti. En esta página verás un resumen de las zonas de peligro del menú.

### LOS MEJORES RESTAURANTES PARA COMER CON Poca GRASA

Algunos restaurantes te harán la vida más fácil que otros. Los restaurantes con un buen surtido de ensaladas las cocinas como la japonesa, que ofrece muchos platos bajos en grasas y los sitios cuya especialidad es la parrilla, son tus aliados para que puedas disfrutar sin culpabilidad. Por otro lado, los buffets libres y las cocinas que usan mucho frito o queso y los restaurantes con mucha oferta de carne grasa, siempre supondrán un quebradero de cabeza. Si te propones elegir restaurantes que vayan bien con el programa allí, tendrás hecha la mitad del trabajo. Por supuesto, a veces no podrás elegir restaurantes. En ese caso, mira el apartado de Pide por adelantado en tu cabeza, en la página siguiente.

### ZONAS DE PELIGRO DE LOS MENÚS

Estas son las cinco “zonas de peligro” del menú donde verás alimentos que podrán desviarte de tu dieta, junto con las zonas seguras que te ayudarán a seguir por el buen camino.

ZONA DE PELIGRO	ZONA SEGURA
Alimentos sofritos, salteados o fritos con materia grasa	Comida al vapor, hervida, asada horneada o escalfada
Sopas y salsas cremosas y con mantequilla	Sopas y salsas de tomate o caldos
Carnes grasas, como salchichas o costillas	Ternera y cerdo magros, pollo sin piel o pescado
Queso, como los gratinados	Verdura y fruta frescas
Platos con mucha fécula como el puré de patata	Cereales integrales

### FIJARTE TUS LÍMITES

Para asegurarte de que controlas la situación, ten claro lo que piensas comer. Si te marcas unos límites, te será más fácil salir a comer o cenar. Te proponemos estas formas.

#### Visualiza tus raciones

Si te has fijado tus objetivos de ingesta de calorías y grasas y has preparado algunas comidas que los

cumplan, ya sabes más o menos las raciones que tienes que comer. Prueba a visualizar la cantidad de pollo, arroz y otras comidas que propongan tus menús. Acostúmbrate a tener en mente estas raciones porque te ayudarán a orientarte en el restaurante, donde las porciones son mucho más grandes.

*Me gusta comer fuera, pero necesito una forma de disfrutar sin dar al traste con todo mi esfuerzo.*

### Márcate unas normas para comer en restaurantes

Antes de salir a comer a tu restaurante favorito, piensa en unas normas o directrices que te habrás fijado tú y que te ayudarán a no dejarte caer en la tentación cuando vayas.

Si las normas son buenas, te ayudarán a lograr tus objetivos y a disfrutar de la comida que más te guste. Por ejemplo, podrás elegir dos aperitivos o ningún aperitivo y una entrada. O elige una entrada con fécula y verduras pero sin carne. Puedes compartir el entrante con tu

acompañante y añadir un cóctel de gambas. Puedes optar por tomar pan al principio o un capuchino al final. Tú decides dónde poner y dónde quitar.

Si cuentas con estas directrices, serás más conscientes de tus opciones, evitarás las grasas y te sentirás más libre para disfrutar de tu comida. Si a menudo vas a distintos tipos de restaurantes, tal vez quieras tener unas normas para los mexicanos y otras para los chinos.

*Suelo resistir a la tentación hasta que traen el malvado carrito de los postres. Ahí ya necesito ayuda.*

## NORMAS DE MARÍA PARA COMER EN RESTAURANTE

Estas son algunas ideas para comer en restaurantes italianos.

Tomaré una ensalada con aliño aparte y media ración de pasta con mi salsa favorita. Un vaso de vino. Sin pan.

Tomaré una ensalada con aliño aparte, sin vino, y una ración entera de pasta con salsa marinara sin grasa.

## HACER UN PLAN

Tener un plan antes de entrar en el restaurante es una forma inteligente de quitarte el estrés de comer fuera.

### Pide por adelantado en tu cabeza

Si tienes la oportunidad, piensa por adelantado lo que vas a pedir en el restaurante. Así tendrás menos presión para elegir bien y, cuando llegues al restaurante con el pedido en mente, te centrarás del todo en la conversación y disfrutarás aún más de la experiencia.

Tres ideas y fuentes que te ayudarán a pensarte tu pedido:

- La guía gastronómica de la página 58 de este libro, que incluye las mejores y las peores opciones dentro de 10 cocinas que van de la americana a la japonesa, pasando por la comida rápida.

- La página web del restaurante. Muchos publican sus menús y, aunque no aparezca la información nutricional, podrás ver las opciones buenas.

### Come antes de salir

No te saltes una comida antes de salir a comer. De hecho, no es mala idea picar algo bajo en calorías y grasas una o dos horas antes. Es mejor salir teniendo poca hambre, porque si tienes mucha cuando llegues al restaurante, comerás demasiado.

### Si vas a volar

Llama a la compañía aérea al menos 24 horas antes y pide una comida baja en grasas. Si el vuelo es corto o el servicio a bordo es mínimo y no te pondrán comida, lleva una botella de agua y algo de picar sano.



Pide la nota de información nutricional del restaurante para poder tomar una buena decisión antes de comer.

# EN EL RESTAURANTE

Cuando estés en el restaurante, toca pasar de la estrategia a la táctica. En este apartado te damos consejos prácticos para que te decantes por opciones sanas en el lugar:

- Conseguir información
- Hacer el pedido
- Disfrutar de la comida

## CONSEGUIR INFORMACIÓN

Si no has elegido tu comida antes de tiempo, empieza por recopilar información de manera informal.

### ANTES DE SENTARTE

Si estás en un restaurante de comida rápida, pide una hoja de información nutricional, donde encontrarás las mejores opciones bajas en grasas. Si estás esperando mesa en el restaurante, echa un vistazo al menú.

Algunos llevan marcadas las entradas “buenas para el corazón” o “light”.

Al menos contarás con una ayuda para decidir bien qué comer. Y no te olvides de tomarte la cápsula aliados de pedir.

*Entre objetivo y objetivo,  
hay una cosa llamada  
vida que tiene que ser  
vivida y disfrutada.*

*Sid Caesar*

### CUANDO TE ATIENDAN

Cuando ya tengas mesa y vengan a atenderte, pide que te recomienden platos ligeros. Si has visto algo que te gusta, sigue preguntando. ¿Se puede hacer a la plancha o a la parrilla sin mantequilla o aceite añadidos? ¿Se puede quitar la grasa? ¿Se puede hacer el plato sin salsa o ponerla aparte? No será la primera vez que se lo preguntan, así que no te preocupes. Como tú, millones de personas se preocupan por su salud y en la mayoría de los restaurantes están dispuestos a ayudarte.

### CUÁNDO SALTARSE EL MENÚ

Si has elegido antes de tiempo y no quieres complicarte, podrás decidir saltarte el menú del todo. Explica tus objetivos y pide que te recomienden alguna de tus comidas favoritas o elige alguna especialidad baja en grasas.



## HACER EL PEDIDO

### PASAR DE LAS RACIONES GRANDES

Cuando hayas elegido, pregunta por el tamaño de la ración y decide cuánto vas a comer. Las raciones de los restaurantes pocas veces están pensadas para respetar un contenido bajo en grasas y calorías. Si piensas que la ración va a ser grande, estas son cuatro formas de responder. Pide media ración con verduras al vapor extra.

Pide a tu acompañante que comparta el entrante contigo. Si te sirven una ración grande, quita lo que sabes que te sobra en cuanto llegue el plato o pide que te lo pongan para llevar antes de que te lo traigan a la mesa.

Otra forma de evitar que te sirvan una comida enorme es pedir a la carta, eligiendo ingredientes por separado

en vez de una cena completa con alimentos altos en calorías.

### PIDE ANTES QUE LOS DEMÁS

Lo mejor es que pidas lo antes posible. Si esperas a que pidan los demás, puede que caigas en la tentación de copiarles y te pasarás de calorías. Y cuanto más esperes, más afectará el alcohol a tu apetito.

### LIMITA EL ALCOHOL

Limita el número de bebidas alcohólicas que vayas a consumir. Aunque no lleven grasas, sí que tienen un contenido elevado de calorías.

## RACIONES DE RESTAURANTE

Ten cuidado con las raciones de los restaurantes porque normalmente son más grandes de lo que indican las dietas:



Ración típica de restaurante: solomillo de 340 g



Ración de dieta de 1.600 calorías: lomo de 170 g

## ENCUENTRA LA GRASA

Los alimentos altos en grasas no son siempre fáciles de detectar. ¿Qué alimento contiene más grasa en cada una de las siguientes parejas? Responde a continuación.

**Respuesta:** los alimentos sobre fondo verde contienen menos de 12 gramos de grasa, pero los alimentos con fondo amarillo contienen nada menos de 40 gramos o más de grasa. La mayor parte de esta grasa procede de la masa, el aliño para la ensalada, el hojaldre, el pastel y el glaseado.



CROISSANT CON ALMENDRAS



SÁNDWICH DE POLLO A LA PLANCHA



EMPANADA DE PAVO



TARTA DE LIMÓN Y MERENGUE



HUEVO Y LOMO DE CERDO CON PANECILLO



ENSALADA DE POLLO ASADO CON ALIÑO RANCHERO



PASTEL DE CARNE Y PATATA COCIDA SIN ADEREZO



PASTEL DE ZANAHORIA



## DISFRUTA DE LA COMIDA

No pierdas la alegría de comer porque tengas que elegir comida sana. Tómate tu tiempo de disfrutarla.

### **Pisa el freno**

Si tienes que dar de comer a la familia o llevas un estilo de vida ajetreado, tal vez comas deprisa sin darte cuenta. Si pisas el freno, tendrás tiempo para disfrutar de toda la experiencia, no solo de la comida. Así tendrás mayor sensación de saciedad y le darás tiempo a tu estómago para que te mande la señal de “lleno”.

Te damos estos consejos para ayudarte. Antes de que llegue la comida, aparta un poco la silla de la mesa. Al tener que inclinarte un poco más, irás más despacio, comerás con mayor conciencia y no tendrás tan a mano el platillo del pan. Si estás en un restaurante asiático, usa los

palillos. Come la mitad de la comida y luego bebe un vaso de agua y reclínate en la silla durante cinco minutos antes de decidir si quieres seguir comiendo. O fíjate el objetivo de empezar y terminar de comer tú primero.

### **No te lo comas todo**

Deja de comer cuando sientas saciedad y pide que te pongan las sobras para llevar. Si quieres postre, prueba un par de bocados y pásaselo a otra persona o espera al llegar a casa para terminar con una nota dulce.

### **Que tengas mucho éxito con el programa alli**

Esperamos que estas ideas, sugerencias y menús te ayuden a lograr tus objetivos y adelgaces. Si necesitas más información, consejos, herramientas y ayuda, visita [www.alli.com.es](http://www.alli.com.es).

*Se me ocurre una gran ventaja de comer menos en el restaurante: hablarás más.*

# GUÍA GASTRONÓMICA

¿Cuáles son las opciones más sanas de comida china, francesa o incluso rápida? En este apartado encontrarás las opciones más saludables de 10 tipos de restaurantes (además de una página de postres), incluidas las cadenas de comida rápida más conocidas.

Cuando vayas a tu restaurante favorito, echa un vistazo a las recomendaciones y los consejos para ese tipo de restaurante. Lleva tu diario para hacer un seguimiento de las calorías y gramos de grasas que vas a comer exactamente.

A partir de la página siguiente encontrarás una guía de referencia rápida de las opciones de comidas saludables de cualquier restaurante.

## OPCIONES DE COMIDA SANA

Si eliges bien cuando comas fuera, tu dieta no se verá afectada negativamente. Esta es una lista para ayudarte a seguir por el buen camino.

### DESAYUNO

- Tortilla de claras de huevo (o sustituto del huevo) con verduras.
- Yogurt descremado con cereales secos o fruta fresca.
- Avena (pide que las preparen con leche desnatada o agua).
- Pan, bagel o panecillo integrales con 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete baja en grasas.
- Cereales integrales con leche desnatada o semidesnatada.

### ENTRANTES

- Sopa con judías.
- Caldo.
- Marisco al vapor.
- Cóctel de gambas.
- Melón o fruta fresca.
- Ensalada con vinagre o aliño bajo en grasas (o corta el aliño con vinagre).

### PLATOS PRINCIPALES

- Pollo sin piel, pescado o carne magra.
- Pasta con salsa roja.
- Verduras (salsas aparte).

### ENSALADAS

- Verduras frescas.
- Tomates, pepino, pimientos, zanahorias y ensaladas verdes.
- Guisantes, alubias o claras de huevo (en vez de fiambre, beicon, queso y picatostes).
- Elige aliños light, limón o vinagre aromatizado (aparte).

### ACOMPAÑAMIENTO

- Verduras y cereales (sin mantequilla, queso, crema o aceite).
- Patata al horno (en vez de puré de patatas).

### SALSAS

- Mostaza, salsa mexicana o yogurt desnatado (en vez de crema agria o mantequilla).

### PAN

- Pan, sin mantequilla ni aceite de oliva añadidos.

### DULCES

- Bizcocho esponjoso en vez de bizcocho normal.
- Fruta fresca.
- Leche desnatada o semidesnatada para el café.
- Yogurt helado sin grasa.
- Postre pequeño compartido con alguien.
- Sorbete.

### BEBIDAS

- Refresco light.
- Té helado (sin azúcar).
- Refresco de gaseosa hecho con zumo de fruta y gaseosa.
- Zumo de tomate (bajo en sal).
- Agua o gaseosa con un chorro de limón.

## RESTAURANTES AMERICANOS

La cocina americana incluye hamburguesas, pollo, ensaladas y otros favoritos que son famosos en todo el mundo.

Los restaurantes de comida americana **suelen servir raciones grandes, así que controla la cantidad** que quieres comer frente a lo que te ponen en el plato. Puedes pedir una ración más pequeña o que te pongan la mitad para llevar. Pregunta si añaden grasa para cocinar a la parrilla. Si es así, pide la comida asada para evitar el exceso de calorías.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Pide un acompañamiento de verduras al vapor, en vez de patatas fritas. No toques la mantequilla ni el queso. Evita cualquier cosa sofrita, frita, doble, deluxe, jumbo o gigante.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>ENTRANTES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cócteles de gambas o marisco (sin mantequilla)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo</li> <li>• Sopa de verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alitas buffalo</li> <li>• Fingers de pollo</li> <li>• Chowder</li> <li>• Palitos de mozzarella</li> <li>• Potato skins</li> </ul>
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo (hervido, asado o a la plancha sin mantequilla ni aceite)</li> <li>• Pescado (hervido, asado o a la plancha sin mantequilla ni aceite)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pollo a la parrilla (aliño aparte)</li> <li>• Tortilla de claras de huevo (sin mantequilla ni aceite) sin queso</li> <li>• Hamburguesa sin queso</li> <li>• Hamburguesa vegetal sin queso</li> <li>• Hamburguesa de pavo (carne blanca) sin queso</li> <li>• Pollo asado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa con queso</li> <li>• Tortilla con queso</li> <li>• Perrito caliente</li> <li>• Filete con queso filadelfia</li> <li>• Tortitas</li> <li>• Quiche</li> <li>• Costillas</li> <li>• Gofres</li> </ul>
<b>ACOMPÑAMIENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata al horno (con mostaza de Dijon, kétchup o salsa mexicana)</li> <li>• Arroz integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chili</li> <li>• Mazorca de maíz sin mantequilla</li> <li>• Verduras, al vapor o ligeramente salteadas</li> <li>• Ensalada mixta con vinagreta ligera (aliño aparte)</li> <li>• Plato de verduras a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beicon</li> <li>• Ensalada César</li> <li>• Ensalada de col</li> <li>• Patatas fritas</li> <li>• Hash browns</li> <li>• Ensalada de macarrones</li> <li>• Macarrones con queso</li> <li>• Puré de patatas (con mantequilla)</li> <li>• Ensalada de patata</li> </ul>
<b>SALSAS</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa tártara</li> </ul>
<b>DULCES</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca</li> <li>• Yogurt helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarta de queso</li> <li>• Crumb cake</li> <li>• Pastel de frutas</li> <li>• Helado</li> <li>• Mud pie</li> </ul>

## BOCADILLERÍAS

Como en las tiendas de bocadillos te lo preparan como quieras, pide lo que mejor te vaya para la dieta. Pide que te lo preparen con 57-85 gramos de carne magra, como pavo, jamón y roast beef. El típico bocadillo tiene de 115 a 170 gramos de carne. No pidas queso.

Evita las ensaladas preparadas que contengan mayonesa. Evita los perritos calientes, las salchichas y los alimentos fritos.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Si el bocadillo es muy grande, compártelo con un amigo. En vez de mayonesa, pon mostaza. Pide tomates, pepinillos o pretzels en vez de patatas fritas o chips.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>ENTRANTES</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo</li> <li>• Sopa de tomate</li> <li>• Sopa de verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palitos de pollo</li> <li>• Sopa con crema</li> </ul>
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambas cocidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de habas</li> <li>• Pechuga de pavo fresco</li> <li>• Pechuga de pollo a la plancha</li> <li>• Atún al natural (sin mayonesa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salchicha de Bolonia</li> <li>• Ensalada de pollo con mayonesa o aceite</li> <li>• Ensalada de huevo</li> <li>• Sándwich de huevo frito</li> <li>• Perrito caliente</li> <li>• Carne en raciones grandes</li> <li>• Carne, ahumada, curada o en salazón</li> <li>• Salami</li> <li>• Salchichas</li> <li>• Ensalada de atún con mayonesa o aceite</li> </ul>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahorias</li> <li>• Pepinos</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Tomate</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Ensalada</li> <li>• Brotes</li> <li>• Queso, sin grasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso, bajo en grasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de col</li> <li>• Hushpuppies (bola de pan de maíz)</li> <li>• Ensalada de macarrones</li> <li>• Pasta</li> <li>• Patatas fritas</li> <li>• Ensalada de patata</li> <li>• Ensaladas, si ya llevan aliño</li> </ul>
<b>CONDIMENTOS</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kétchup</li> <li>• Mostaza picante</li> <li>• Salsa mexicana</li> <li>• Rábano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayonesa o aceite</li> <li>• Salsa tártara</li> </ul>
<b>PANES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan blanco</li> </ul>	
<b>DULCES</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca</li> <li>• Ensalada de frutas</li> </ul>	

## PIZZERÍAS

Aunque las pizzas suelen tener mucha grasa, hay opciones bastante sanas. Una idea es pedir una porción mediana sin carne por encima y luego tomar una ensañada con aliño light.

También puedes pedir la pizza sin queso pero con mucha verdura. Luego espolvorea un poco de parmesano, orégano u hojuelas de chile para darle más sabor.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Con la servilleta quita el exceso de aceite de tu porción. Retira también parte del queso. Evita la doble masa, la masa rellena o los extras de cualquier tipo salvo las verduras. Recuerda pensar en las aceitunas como grasa, no como verdura.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Espinaca (no salteadas ni fritas)</li> <li>• Tomates</li> <li>• Gamba (natural)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo (no frito)</li> <li>• Berenjena (no frita)</li> <li>• Ajo</li> <li>• Champiñones</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Piña</li> <li>• Calabacín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anchoas</li> <li>• Beicon</li> <li>• Extra de queso</li> <li>• Albóndigas</li> <li>• Pepperoni</li> <li>• Panceta</li> <li>• Prosciutto</li> <li>• Salchicha</li> </ul>
<b>MASAS</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa fina (estilo napolitano)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa gruesa (estilo siciliano)</li> <li>• Masa rellena</li> </ul>

## RESTAURANTES CHINOS

La cocina china incluye mucha comida sana y buena para ti, incluidas las verduras, el tofu, la carne magra y el arroz al vapor. La grasa procede fundamentalmente de los fritos y las salsas con aceite. Si vas a tomar salsa, elige una de las opciones “buenas” de la página siguiente.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Utiliza palillos para comer más despacio y consumir menos. Pide que preparen tu comida sin SMG, sal o extra de soja.  
Pide comidas sin frutos secos o fideos fritos.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>ENTRANTES</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa picante y agria</li> <li>Sopa de wantán</li> <li>Rollito de primavera (fresco o al vapor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier frito o empanado</li> <li>Rollo de primavera (frito)</li> <li>Rollo de huevo</li> </ul>
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Plato de verduras (al vapor)</li> <li>Plato con tofu (al vapor)</li> <li>Pollo (al vapor)</li> <li>Gambas (al vapor)</li> <li>Tenera (al vapor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Col china</li> <li>Salteados (pide menos aceite)</li> <li>Teriyaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pato</li> <li>General Tsao</li> <li>Kung pao</li> <li>Cerdo moo-shu</li> <li>Pato pekinés</li> <li>Cerdo</li> </ul>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz integral, al vapor</li> <li>Arroz glutinoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tofu</li> <li>Dumpling al vapor</li> <li>Pastel de arroz o tortitas de arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz frito, de cualquier tipo</li> <li>Pastas chinas</li> <li>Verduras moo-shu</li> </ul>
<b>SALSAS</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsa de pato y ciruela</li> <li>Salsa de ajo</li> <li>Salsa de langosta</li> <li>Salsa de soja baja en sodio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsa de ostras</li> <li>Salsa hoisin</li> <li>Salsa de naranja o limón (si la carne está frita o empanada)</li> <li>Salsa agridulce (si la carne está frita o empanada)</li> </ul>
<b>CONDIMENTOS</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cacahuetes</li> <li>Anacardos</li> <li>Semillas de sésamo</li> </ul>
<b>ESTILO</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Szechuan</li> </ul>

## RESTAURANTES FRANCESES

Muchos platos franceses son ricos en grasas y calorías, pero se suelen servir raciones más pequeñas que en otras cocinas. Y, si es posible, pide a tus acompañantes que te dejen probar sus platos para que puedas saborear un poquito de todo.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Disfruta del pan francés pero no tomes croissants. Pide platos que no estén preparados con mucha crema o mantequilla. Come despacio. Saborea cada bocado.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>ENTRANTES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crudités (verduras frescas crudas o escaldadas)</li> <li>• Consomé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cebolla (sin queso derretido ni pan)</li> <li>• Vichyssoise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foie gras (hígado de oca)</li> <li>• Fondue</li> <li>• Paté</li> </ul>
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado hervido</li> <li>• Pescado al vapor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne en su jugo</li> <li>• Bullabesa</li> <li>• Pollo en salsa de vino</li> <li>• Brocheta de carne</li> <li>• En papillote</li> <li>• Mejillones al vapor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casserole</li> <li>• Cassoulet</li> <li>• Cordon bleu</li> <li>• Pato a la naranja</li> <li>• Platos de hígado</li> <li>• Quiche</li> <li>• Costillar de cordero</li> </ul>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de endivias y berros (aliño aparte)</li> <li>• Verduras ligeramente salteadas</li> <li>• Arroz al azafrán</li> <li>• Ensalada niçoise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema o salsa de crema</li> <li>• Fromage (queso)</li> </ul>
<b>SALSAS</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsas de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier salsa de huevo, crema o mantequilla, como la holandesa, bearnesa o bechamel</li> <li>• Au beurre</li> <li>• Au gratin</li> <li>• En croute</li> </ul>
<b>PANES</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan francés y baguettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brioche</li> <li>• Croissants</li> </ul>
<b>DULCES</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerezas flambeadas</li> <li>• Melocotones en vino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mousse</li> <li>• Hojaldres</li> </ul>

## RESTAURANTES GRIEGOS

La comida griega y mediterránea suele anunciarse como natural y saludable, aun cuando el típico menú suele incluir carne roja, queso y mucho aceite.

Elige entradas de verduras o cereales como el tabouli, el hummus y el baba ganush. La carne magra a la parrilla, como el pincho de pollo, es una buena opción como entrante.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Pide ensaladas con el aliño y el queso aparte. Pide que preparen tu comida sin aceite de más.  
El pan de pita es naturalmente bajo en grasa.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
ENTRANTES		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolmades de cuscús</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hummus (puré de garbanzos)</li> <li>Tabouli</li> <li>Baba ganush (puré de berenjena)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa avgolemono</li> </ul>
PLATOS PRINCIPALES		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Souvlaki (con pollo, sin cobertura)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falafel</li> <li>Gyros</li> <li>Kibbeh (cordero y mantequilla)</li> <li>Souvlaki (con ternera)</li> <li>Spanikopita</li> </ul>
ACOMPAÑAMIENTO		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada griega (sin aliño, aceitunas ni queso)</li> <li>Tzatziki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladas griegas (con aliño, aceitunas y queso)</li> </ul>
PAN Y QUESO		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de pita</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Queso feta (en raciones muy grandes)</li> <li>Saganaki (queso frito)</li> </ul>
DULCES		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Baklava</li> </ul>



## RESTAURANTES INDIOS

Aprovecha la abundancia de platos bajos en grasas y vegetarianos de la cocina india. Las carnes preparadas al estilo tandoori suelen ser una buena opción. No pidas platos con leche de coco y entrantes fritos o panes.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Pide ensaladas con el aliño y el queso aparte. Pide que preparen tu comida sin aceite de más. El pan de pita es naturalmente bajo en grasa.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>ENTRANTES</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de lentejas</li> <li>• Sopa mulligatawny (lentejas, verduras y especias)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas de coco</li> <li>• Cualquier cosa crujiente o frita</li> </ul>
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo tandoori</li> <li>• Pescado tandoori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tikka de pollo o ternera</li> <li>• Saaq de pollo, ternera o pescado (con espinacas)</li> <li>• Vindaloo con pollo, ternera o pescado (con patatas y especias)</li> <li>• Shish kabob</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tika masala</li> </ul>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz al vapor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras al curry</li> <li>• Gobhi matar tamatar (coliflor con guisantes y tomates)</li> <li>• Matar pulao (arroz pilaf con guisantes)</li> <li>• Pulao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samosa</li> </ul>
<b>SALSAS, ESTILOS Y CONDIMENTOS</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chutney de mango</li> <li>• Raita</li> <li>• Sal tamata</li> <li>• Salsas basadas en yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsas de coco</li> <li>• Ghee (mantequilla clarificada)</li> <li>• Masala</li> </ul>
<b>PANES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naan Biryani (sin frutos secos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapati</li> <li>• Pappadum o papad (oblea de lentejas crujiente y fina)</li> <li>• Paratha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poori</li> </ul>
<b>DULCES</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulfi</li> </ul>

## RESTAURANTES ITALIANOS

Los restaurantes italianos son famosos por sus raciones enormes.

Antes de hacer la comanda, pide una bolsa para llevar y que te guarden una parte de la comida antes de servirla. Elige salsas rojas como la marinara antes que las salsas con crema. No está mal que les pidas que te pongan la salsa aparte. Mejor que la carne sea a la plancha o asada que frita y el queso light o sin queso, directamente.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Pide pasta que no absorba mucha salsa. Pide grisines en vez de pan de ajo. Que no te traigan parmesano.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
ENTRANTES		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cóctel de gambas (sin mantequilla ni salsa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calamares (a la plancha)</li> <li>• Sopa minestrone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antipasto</li> <li>• Cualquier frito</li> <li>• Calamares (fritos)</li> <li>• Pan de ajo</li> <li>• Palitos de mozzarella</li> <li>• Panceta</li> <li>• Prosciutto</li> </ul>
PLATOS PRINCIPALES		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pechuga de pollo con salsa roja</li> <li>• Pollo cacciatore</li> <li>• Cioppino</li> <li>• Frittata (tortilla italiana pero sin queso)</li> <li>• Frutti di mare</li> <li>• Gnocchi</li> <li>• Mejillones</li> <li>• Pizza con verduras y poco queso</li> <li>• Almejas al vapor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canelones</li> <li>• Lasaña</li> <li>• Manicotti</li> <li>• Marsala, pollo o ternera</li> <li>• Parmigiana</li> <li>• Ravioli</li> <li>• Saltimbocca</li> <li>• Salchicha</li> <li>• Sopresata</li> <li>• Platos rellenos</li> <li>• Conchas rellenas</li> <li>• Tortellini</li> </ul>
ACOMPAÑAMIENTO		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griglia (parrilla)</li> <li>• Pasta fagioli</li> <li>• Polenta</li> <li>• Pimientos asados</li> <li>• Ensalada con vinagreta ligera (si el aliño lleva aceite)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolas de arroz</li> <li>• Risotto</li> <li>• Patatas, asadas con aceite</li> </ul>
SALSAS Y ESTILOS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa marinara</li> <li>• Estilo florentino</li> <li>• Primavera con salsa de tomate (no salsa Alfredo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa arrabbiata</li> <li>• Estilo boloñesa</li> <li>• Fra Diavolo</li> <li>• Salsa de champiñones</li> <li>• Salsa de almejas roja o blanca</li> <li>• Salsa de vino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa Alfredo</li> <li>• Salsa carbonara</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Salsa de crema</li> <li>• Salsa pesto (con exceso de aceite y queso)</li> </ul>
PANES		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foccacia</li> </ul>

## RESTAURANTES JAPONESES

Los restaurantes japoneses son casi siempre la opción más saludable pues la mayoría de los alimentos son naturalmente bajos en grasas.

Aparte de las comidas grasas como la anguila, los fritos como la tempura y el aliño para ensaladas, tendrás el menú de tu parte.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Pide que te pongan el aliño de la ensalada aparte. Si tomas sushi, evita el pescado graso como las huevas, la anguila, el salmón y la caballa. Disfruta de un gran surtido de entrantes basados en verduras poco habituales y bajas en grasas como la ensalada de algas y el edamame (vainas de soja inmaduras al vapor).

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>ENTRANTES</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa miso, con tofu y cebolletas</li> <li>• Osuimono (sopa clara con almejas)</li> </ul>	
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sushi (pescado y verduras)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negimaki (asado)</li> <li>• Sashimi (pescado crudo)</li> <li>• Shabu-shabu (ternera en rodajas, verduras y fideos)</li> <li>• Sukiyaki</li> <li>• Teriyaki (pollo, pescado y ternera)</li> <li>• Yaki-udon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anguila</li> <li>• Katsu</li> <li>• Tonkatsu (cerdo frito)</li> <li>• Torikatsu (pollo frito)</li> </ul>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz integral (al vapor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hijiki (algas cocinadas)</li> <li>• Verduras mushimono (al vapor)</li> <li>• Oshitashi (espinacas hervidas)</li> <li>• Tofu</li> <li>• Soba (fideos de alforfón)</li> <li>• Sunomono (ensalada de pepino con cangrejo o gambas)</li> <li>• Udon (fideos de trigo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevas de pescado</li> </ul>
<b>ESTILO</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimono</li> <li>• Yaki (asado)</li> <li>• Yakimono (pancha)</li> <li>• Yakitori (brochetas o pollo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agemono</li> <li>• Cualquier frito o empanado</li> <li>• Cualquier cosa marinada en soja o salsa teriyaki</li> <li>• Tempura</li> </ul>

## RESTAURANTES MEXICANOS

La mayor parte de las calorías y la grasa de la comida mexicana vienen de los alimentos fritos como los nachos, los tacos y las alubias refritas y de productos lácteos como el queso y la crema agria. Elige entrantes como la sopa de tortilla y platos principales como fajitas, que llevan tortillas blandas y carnes a la parrilla.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

Cuenta los nachos que vas a comer para controlar la cantidad. Usa mucha salsa mexicana fresca con tu entrante en lugar de crema agria o guacamole. Pide tortillas blandas en vez de fritas.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>ENTRANTES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de Tortilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de frijoles negros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate</li> <li>• Guacamole (salsa de aguacate)</li> <li>• Nachos</li> <li>• Quesadilla</li> <li>• Tortilla chips</li> </ul>
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajitas (pollo o verdura)</li> <li>• Pescado a la plancha</li> <li>• Pollo a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con pollo</li> <li>• Taco blando de ternera</li> <li>• Burrito (sin queso)</li> <li>• Camarones de hacha</li> <li>• Taco blando de pollo</li> <li>• Enchiladas</li> <li>• Tamales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chile relleno</li> <li>• Chimichanga</li> <li>• Tacos de maíz, fritos</li> <li>• Huevos</li> <li>• Tortillas, fritas</li> <li>• Tostadas</li> </ul>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles, frescos</li> <li>• Frijoles borrachos y arroz</li> <li>• Chile con carne (sin queso)</li> <li>• Ensalada de nopales</li> <li>• Arroz al azafrán</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso fundido</li> <li>• Ensalada de tacos</li> </ul>
<b>SALSAS, ESTILOS Y CONDIMENTOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa mexicana</li> <li>• Salsa verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de enchilada</li> <li>• Jalapeños</li> <li>• Menudo</li> <li>• Salsa picante</li> <li>• Pico de gallo y cilantro</li> <li>• Tortillas (no fritas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso</li> <li>• Chili con queso</li> <li>• Chorizo</li> <li>• Flauta</li> <li>• Queso (cheese)</li> <li>• Alubias refritas</li> <li>• Crema agria</li> </ul>
<b>DULCES</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buñuelos</li> <li>• Sopaipillas</li> </ul>

## POSTRES DE RESTAURANTE

Los restaurantes se esfuerzan al máximo por crear postres muy apetecibles pero siempre hay alguna forma de controlar la situación. La nuestra es optar por opciones saludables como los sorbetes, los yogures helados descremados o la fruta fresca. Otra es “divide y vencerás”: comparte el postre con tus acompañantes o “róbale” un par de bocados de su postre si te dejan. O espera hasta llegar a casa y prepárate un capricho sano.

### CONSEJOS PARA ELEGIR COMIDA SANA

La fruta fresca puede ser una buena opción en los restaurantes porque los chefs a veces compran fruta exótica o fuera de temporada. Un capuchino con leche descremada puede poner la guinda a una cena igual de bien que un postre. La tarta de merengue y limón, de unos 6 gramos de grasa por trozo, no es tirar la casa por la ventana del todo.

MEJORES OPCIONES	OPCIONES BUENAS	OPCIONES MALAS
<b>DULCES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, con sabor</li> <li>• Capuchino, leche descremada</li> <li>• Yogurt helado</li> <li>• Copa de fruta</li> <li>• Ensalada de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizcocho esponjoso</li> <li>• Biscotti (sin frutos secos ni chocolate)</li> <li>• Pastel relleno de fruta (no te comas la masa)</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Galletas de merengue</li> <li>• Sorbete (con zumo de fruta y azúcar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier cosa à la mode</li> <li>• Brownies</li> <li>• Pasteles</li> <li>• Tarta de queso</li> <li>• Chocolate</li> <li>• Galletas</li> <li>• Natillas</li> <li>• Gelato</li> <li>• Helado</li> <li>• Malta</li> <li>• Torta</li> <li>• Pudín</li> <li>• Sundae</li> <li>• Tiramisú</li> <li>• Torte (también sin harina)</li> <li>• Nata montada</li> </ul>

**NOTAS**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**NOTAS**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## NOTAS .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## NOTAS .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....