



Día	Desayuno	Comida	Cena	Media mañana	Merienda
L	Tostada de pan integral con aguacate y huevo revuelto Café con leche Fruta	Ensalada campera con verduras. Filetes de lomo con verduras. Fruta	Salmón a la plancha con quinoa y verduras Fruta	Yogur con frutos rojos y granola	Puñado de frutos secos
M	Batido de leche, plátano y crema de cacahuete Fruta	Curry de pollo y arroz basmati Fruta y yogur	Ensalada de garbanzos con atún y verduras Fruta	Palitos de zanahoria con hummus	Puñado de frutos secos
X	Tostadas de pan integral con aguacate y tomate Café con leche Fruta	Espaguetis boloñesa con soja texturizada y ensalada Fruta	Tostada de pan integral de pimientos asados con caballa Fruta	Manzana con crema de almendra	Puñado de frutos secos
J	Batido de leche y fresas con tostadas	Lentejas estofadas con verduras Fruta	Filetes rusos con ensalada Fruta	Yogur con fruta y granola	Puñado de frutos secos
V	Tostadas de pan integral con crema de cacahuete y plátano Café con leche	Guiso de patatas con costillas de cerdo y ensalada Fruta	Lubina al papillote con verduras Fruta	Palitos de zanahoria con hummus	Puñado de frutos secos
S	Tostada de pan integral con aguacate y huevo revuelto Café con leche Fruta	Pollo asado con patatas, zanahoria y cebolla Fruta	Huevos plancha con pisto y ensalada de lechuga, queso fresco y nueces Fruta	Manzana con crema de almendra	Puñado de frutos secos
D	Tortitas de avena, huevo y manzana, Café con leche	Paella Fruta	Gazpacho, tortilla francesa con ensalada Fruta	Yogur con fruta y granola	Puñado de frutos secos

**2200 Kcal**



### Pautas generales sobre el menú:

- Modifica el desayuno según tus gustos, trata de que haya al menos 4 grupos de alimentos:
  - o Fruta: fresca y entera o en batido, evita en formato de zumo.
  - o Cereal: a poder ser integral.
  - o Lácteo o derivados: si no consumes leche se puede sustituir por bebida vegetal sin azúcar añadido.
  - o Uno o varios grupos extra como frutos secos, verduras u hortalizas, aceite de oliva, alimentos proteicos de origen animal (huevo) u origen vegetal (legumbres, semillas), cacao puro, café...
- Las cantidades de los alimentos son orientativas para cumplir la energía propuesta. Algunos grupos de alimentos como las frutas y verduras pueden cambiarse al gusto ya que su contenido energético es muy bajo, por lo tanto siéntete libre de modificar las cantidades que creas oportuno.
- Por otro lado, es importante prestar atención a las cantidades de algunos alimentos más calóricos, como el aceite de oliva, los frutos secos, el aguacate... especialmente si tu objetivo es bajar de peso. Controlar las calorías que consumes es fundamental para alcanzar tus metas de pérdida de peso. Recuerda que estos alimentos saludables también son ricos en nutrientes esenciales, por lo que no es necesario eliminarlos por completo de tu dieta, pero sí es recomendable moderar su consumo y ajustar las porciones según tus necesidades calóricas diarias.
- Puedes cambiar cualquier alimento ya sea por gustos, temporalidad (especialmente frutas y verduras), precio... trata de sustituirlos por alimentos de su mismo grupo y con composiciones nutricionales similares.
- No te preocupes si no tienes balanza, las medidas son para que te vayas familiarizando con los tamaños de ración recomendados. Como puedes observar hay muchos ingredientes que van acompañados con medidas de peso caseras.

**2200 Kcal**



	Desayuno	Comida	Cena	Media mañana	Merienda
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pan integral: 2 rebanadas (75 g)</li> <li>-Aguacate: 1 aguacate (200 g)</li> <li>-Huevo: 2 unidades</li> <li>-Naranja: 1 naranja mediana (aproximadamente 150 g)</li> <li>-AOVE: 1 cucharada (10g)</li> <li>-Café con leche entera: 1 taza (250 ml) (recomendamos los lácteos enteros pero hay opciones también aceptables de semidesnatada, desnatada y bebida vegetal sin azúcar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tomate, pepino y pimiento: al gusto (cantidad orientativa: mitad del plato)</li> <li>-Patatas: 1-2 unidades (200 g)</li> <li>-Aceite de oliva: 1 cucharada (10 ml)</li> <li>-Zumo de limón: 1/2 unidad</li> <li>-Encurtidos (pepinillos y guindillas): 25 g</li> <li>-Filete de lomo: 2-3 filetes (150 g)</li> <li>-Verduras (calabacín, zanahoria y cebolla): al gusto (cantidad orientativa: 150 g)</li> <li>-Fruta: 1 rodaja de piña (165 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Salmón: 1-2 rodajas (150 g)</li> <li>-Verduras (brócoli, zanahoria y cebolla): al gusto (cantidad orientativa: 200 g)</li> <li>-Quinoa: 60 g (peso antes de cocinado)</li> <li>-Aceite de oliva: 1 cucharada (10ml)</li> <li>-Fruta: 1 rodaja de melón (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puñado de frutos secos: 30 g</li> <li>-1-2 dátiles: 10 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yogur natural: 1 unidad (125 g)</li> <li>-Frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras): 2 puñados (100 g)</li> <li>-Granola: 2 cucharadas (30 g)</li> </ul>

#### TIPS DE LA SEMANA:

**Frutas y verduras:** Consume al menos 5 porciones al día, incluyendo 3 piezas de fruta y 2 porciones de verduras. Asegúrate de incluir una pieza de fruta en el desayuno y una porción de verduras en el almuerzo y la cena. Esto proporcionará vitaminas, minerales y fibra necesarios para una buena salud.

**Bebidas:** Limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas. Opta por agua, agua con gas, infusiones o bebidas sin azúcar añadida como alternativas más saludables. Evita las bebidas light o zero, ya que contienen edulcorantes artificiales que pueden confundir al cerebro y afectar nuestros hábitos de consumo.

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL - LUNES:

**Energía: 2213 Kcal**

**Proteínas: 105 g**

**Lípidos: 109 g**

**Hidratos de carbono: 184 g**

**2200 Kcal**



	Desayuno	Comida	Cena	Media mañana	Merienda
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Leche entera: 250 ml</li> <li>-Plátano: 1 unidad (150 g)</li> <li>-Crema de cacahuete: 1 cucharada y media (40 g)</li> <li>-Fruta: 1 manzana pequeña (100 g)</li> <li>-Avena en polvo: 1-2 cucharadas (40 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo, pechuga: 2-3 filetes (180 g)</li> <li>-Arroz basmati: 60-80 g</li> <li>-Bebida de coco: ¼ lata (50 g)</li> <li>-Tomate frito: 50 g</li> <li>-Especias al gusto</li> <li>-Yogur natural: 1 unidad (125 g)</li> <li>-Fruta: 1 rodaja de sandía (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Garbanzos cocidos: 120 g</li> <li>-Verduras (lechuga, tomate y pepino): al gusto (a modo orientativo 150 g)</li> <li>-Atún en aceite de oliva: 1 lata (50 g)</li> <li>-Aceite de oliva: 1 cucharada (10 ml)</li> <li>-Fruta: 10-12 uvas (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puñado de frutos secos: 30 g</li> <li>-1-2 orejones: 10 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Palitos de zanahoria: 1-2 unidades (150 g)</li> <li>-Hummus: 3 cucharadas (50 g)</li> </ul>

**TIPS DE LA SEMANA:**

Métodos de cocción: Cocina con poca cantidad de aceite de oliva y elige métodos de cocción más saludables como horno, vapor, microondas, hervido y plancha. Evita la fritura y los guisos pesados que pueden aumentar la ingesta de calorías.

Especias: Utiliza especias para dar sabor a tus comidas y hacerlas más interesantes. Además de añadir sabor, algunas especias también ofrecen beneficios nutricionales y propiedades antioxidantes.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL - MARTES:**

**Energía: 2201 Kcal**

**Proteínas: 109 g**

**Lípidos: 89 g**

**Hidratos de carbono: 221 g**

**2200 Kcal**



	Desayuno	Comida	Cena	Media mañana	Merienda
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tostadas de pan integral: 2 rebanadas (75 g)</li> <li>-Aguacate: 1 de aguacate (200 g)</li> <li>-Tomate cherry: 4-8 unidades (100 g)</li> <li>-Café con leche entera (250 ml)</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis integrales: 70 g</li> <li>-Soja texturizada (ya hidratada): 120 g</li> <li>-Tomate frito: 50 g</li> <li>-Ensalada (lechuga, tomate y pepino): al gusto (a modo orientativo 150 g)</li> <li>-Aliño al gusto</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tostada de pan integral: 70 g</li> <li>-Pimientos asados: 100 g</li> <li>-Caballa en aceite de oliva: 1 lata (100 g)</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Manzana: 1 manzana mediana (aproximadamente 150 g)</li> <li>-Crema de almendra (o de otro fruto seco al gusto): 1 cucharada (25 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puñado de frutos secos: 30 g</li> <li>-1-2 ciruelas secas: 10 g</li> </ul>

#### TIPS DE LA SEMANA:

**Pan y cereales:** Si deseas consumir pan, elige opciones 100% integrales y en cantidades moderadas. Opta por pan de barra en lugar de pan de molde y evita los productos refinados. Prioriza también los cereales integrales como arroz integral, pasta integral, harina integral y cereales sin azúcar añadido.

**Comidas regulares:** Realiza 4-5 comidas al día para evitar llegar con mucha hambre a las comidas principales. Lleva siempre contigo frutos secos y una pieza de fruta para tener opciones saludables por si te entra hambre entre horas. Evita los snacks de bolsa que suelen ser altos en grasas saturadas, sal y aditivos.

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL - MIÉRCOLES:

**Energía: 2222 Kcal**

**Proteínas: 88 g**

**Lípidos: 100 g**

**Hidratos de carbono: 220 g**

**2200 Kcal**



	Desayuno	Comida	Cena	Media mañana	Merienda
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Leche entera: 250 ml</li> <li>-Fresas: al gusto (a modo orientativo 8-10 fresas (150 g))</li> <li>-Tostada integral: 75 g</li> <li>-Tomate: 1 unidad (100 g)</li> <li>-AOVE: 1 cucharada (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas (en seco): 80 g</li> <li>-Pimiento: 1 pimiento (150 g)</li> <li>-Tomate: 1 tomate (150 g)</li> <li>-Cebolla: 1/2 cebolla (100 g)</li> <li>-Patata: 1-2 patata (150 g)</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> <li>-Pan integral: 30 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne picada de ternera: 150 g</li> <li>-Harina: 10 g</li> <li>-Ensalada (lechuga, tomate, pepino, cebolla): cantidad al gusto</li> <li>-AOVE: 1-2 cucharada (15 g)</li> <li>-Pan integral: 30 g</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puñado de frutos secos: 30 g</li> <li>-1-2 dátiles: 10 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yogur natural: 1 unidad (125 g)</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> <li>-Granola: 1 cucharada (30 g)</li> </ul>

#### TIPS DE LA SEMANA:

**Lácteos:** Prioriza productos lácteos enteros en lugar de desnatados, ya que contienen más nutrientes y proporcionan mayor sensación de saciedad. Sin embargo, asegúrate de consumirlos con moderación y respecto a yogures y derivados elige opciones naturales, sin azúcar añadido.

**Actividad física:** Realiza actividad física regularmente, incluyendo tanto ejercicios cardiovasculares como de fuerza. Intenta alcanzar al menos 7000-8000 pasos al día y realiza aproximadamente 150 minutos de ejercicio por semana, distribuido en 3-4 sesiones.

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL - JUEVES:

**Energía: 2203 Kcal**

**Proteínas: 86 g**

**Lípidos: 91 g**

**Hidratos de carbono: 240 g**

**2200 Kcal**



	Desayuno	Comida	Cena	Media mañana	Merienda
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pan integral: 2 rebanadas (75 g)</li> <li>-Crema de cacahuete: 1 y ½ cucharada (30 g)</li> <li>-Plátano: 1 plátano mediano (160 g)</li> <li>-Café con leche entera (250 ml)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Costillas de cerdo: 150 g</li> <li>-Patata: 1-2 unidades (200 g)</li> <li>-Ensalada (lechuga, tomate, pepino, cebolla): cantidad al gusto</li> <li>-Vinagreta al gusto con AOVE 5-10 g</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lubina: 1 lomo (150-200 g)</li> <li>-Boniato: ½ unidad mediana (100 g)</li> <li>-Pimiento verde: 1 unidad (100 g)</li> <li>-Cebolla: ½ unidad (100 g)</li> <li>-Tomates cherry: 6-8 unidades (100 g)</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> <li>-Pan integral: 30 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Palitos de zanahoria: 1-2 unidades (130 g)</li> <li>-Hummus: 2 cucharadas (50 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puñado de frutos secos: 30 g</li> <li>-1-2 orejones: 10 g</li> </ul>

#### TIPS DE LA SEMANA:

**Proteínas:** Busca un equilibrio entre proteínas vegetales y animales en tu dieta. Incorpora fuentes de proteínas vegetales como legumbres, quinoa, frutos secos y cereales, así como proteínas animales como pollo, huevos, pescado, carne de cerdo y lácteos.

**Evita productos ultraprocesados:** Limita el consumo de productos industriales y ultraprocesados que contienen altas cantidades de azúcar, sal y grasas poco saludables. Opta por alimentos frescos y prepara tus comidas en casa tanto como sea posible.

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL - VIERNES:

**Energía: 2199 Kcal**

**Proteínas: 87 g**

**Lípidos: 104 g**

**Hidratos de carbono: 210 g**

**2200 Kcal**



	Desayuno	Comida	Cena	Media mañana	Merienda
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pan integral: 2 rebanadas (75 g)</li> <li>-Aguacate: 1 aguacate (200 g)</li> <li>-Huevo: 2 unidades</li> <li>-Café con leche: 250 ml</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo asado: ¼ de pollo (180 g)</li> <li>-Patatas: 2 unidades (200 g)</li> <li>-Zanahoria: al gusto (a modo orientativo 100 g)</li> <li>-Cebolla: 1 cebolla mediana (150 g)</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Huevos: 2 unidades</li> <li>-Pisto casero: 100 g</li> <li>-Lechuga: cantidad al gusto</li> <li>-Queso fresco: 1 tarrina (50 g)</li> <li>-Nueces: ½ puñado (15 g)</li> <li>-AOVE: 1 cucharada (10 g)</li> <li>-Pan integral: 30 g</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Manzana: 1 manzana mediana (aproximadamente 150 g)</li> <li>-Crema de almendra: 1 cucharada (15 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un puñado de frutos secos: 30 g</li> <li>-1-2 dátiles: 10 g</li> </ul>

#### TIPS DE LA SEMANA:

**Hidratación:** Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantenerte hidratado. Además del agua, puedes optar por alternativas saludables como infusiones o té sin azúcar añadida. Evita las bebidas azucaradas y los refrescos, ya que contienen calorías vacías.

**Flexibilidad y equilibrio:** Recuerda que una alimentación saludable no se trata de la perfección, sino de mantener un equilibrio. Si te permites un día de indulgencia o te excedes en una comida, no te castigues ni te sientas culpable. En lugar de eso, vuelve a retomar tus hábitos saludables en la siguiente comida o día.

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL - LUNES:

**Energía: 2217 Kcal**

**Proteínas: 112 g**

**Lípidos: 111 g**

**Hidratos de carbono: 178 g**

**2200 Kcal**





	Desayuno	Comida	Cena	Media mañana	Merienda
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avena: 2-3 cucharadas (70 g)</li> <li>-Huevo: 2 huevo</li> <li>-Manzana: 1 manzana mediana (aproximadamente 150 g)</li> <li>-Café con leche: 250 ml</li> <li>-Topping de las tortitas:</li> <li>-Yogur griego natural sin azúcar añadido: 100 g</li> <li>-Chocolate 85%: 1 onza (15g)</li> <li>-Miel: 1 cucharadita (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz bomba: 70 g</li> <li>-Pollo y conejo: 100 g</li> <li>-Verduras (judía verde, pimientos, alcachofas...): 150 g</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gazpacho: 1 vaso (250 g)</li> <li>-Huevo: 2 unidades</li> <li>-Ensalada al gusto (a modo orientativo 150 g)</li> <li>-AOVE: 1 cucharada (10 g)</li> <li>-Pan integral: 30 g</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puñado de frutos secos: 30 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yogur natural: 1 unidad (125 g)</li> <li>-Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g)</li> <li>-Granola: 1 cucharada (30 g)</li> </ul>

#### TIPS DE LA SEMANA:

**Escucha a tu cuerpo:** Aprende a escuchar las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Come cuando tengas hambre y detente cuando te sientas satisfecho, evitando comer en exceso. Aprender a comer de manera consciente y prestar atención a tus necesidades individuales te ayudará a mantener una relación saludable con la comida.

**Planificación de comidas:** Planifica tus comidas con anticipación para asegurarte de incluir una buena variedad de alimentos. Esto te ayudará a evitar decisiones impulsivas y opciones menos saludables cuando tengas hambre.

**Consulta a un profesional:** Siempre es recomendable buscar la ayuda de un profesional de la salud, como un dietista-nutricionista, para obtener pautas personalizadas y adaptadas a tus necesidades específicas. Ellos podrán proporcionarte recomendaciones más precisas y adecuadas a tus objetivos y condiciones de salud.

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL - DOMINGO:

**Energía: 2199 Kcal**

**Proteínas: 86 g**

**Lípidos: 97 g**

**Hidratos de carbono: 230 g**

**2200 Kcal**