



Día	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
L	Tostada de pan integral con aguacate y huevo revuelto Café con leche fruta	Ensalada de quinoa con pollo a la parrilla y verduras mixtas Fruta	Pescado a la plancha con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Fruta	Yogur con frutos rojos y granola
M	Batido de leche, plátano y mantequilla de cacahuete Fruta	Ensalada de garbanzos con atún y verduras mixtas Rebanada de pan integral Fruta y yogur	Tortilla francesa con brócoli y queso rallado Fruta	Palitos de zanahoria con hummus
X	Tostadas de pan integral con aguacate y tomate Café con leche Fruta	Berenjenas rellenas de soja texturizada y arroz integral Fruta	Fajita de pavo, queso, lechuga y tomate Fruta	Manzana con crema de almendra
J	Batido de leche y fresas con tostadas	Ensalada de lentejas con pimiento, tomate y pepino Fruta	Huevos plancha con pisto y ensalada de lechuga, queso fresco y nueces Fruta	Yogur con fruta y granola
V	Tostadas de pan integral con mantequilla de cacahuete y plátano. Café con leche	Magro de cerdo con champiñones, arroz integral y ensalada Fruta	Salmón a la plancha y patata con cebolla al micro Fruta	Palitos de zanahoria con hummus
S	Tostada de pan integral con aguacate y huevo revuelto Café con leche Fruta	Ensalada de pasta integral con salmón ahumado, aguacate, tomate y pepino Fruta	Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta	Manzana con crema de almendra
D	Tortitas de avena, huevo y manzana, Café con leche	Pollo asado con patatas, zanahoria y cebolla Fruta	Crema de verduras oriental con topping de pipas de calabaza Fruta	Yogur con fruta y granola

1800 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.

1800 Kcal



	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> -Pan integral: 1-2 rebanadas (50 g) -Aguacate: 1/4 de aguacate (50 g) -Huevo: 2 unidades (120-130 g) -AOVE: 1 cucharada (10g) -Naranja: 1 naranja mediana (aproximadamente 150 g) -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) 	<ul style="list-style-type: none"> -Quinoa: ¼ de vaso (80 g) (peso antes de cocinar) -Pollo: 160 g (2-3 filetes corte medio) -Verduras mixtas (pimiento, cebolla, calabacín): al gusto (cantidad orientativa: mitad del plato) -AOVE: 1 cucharada (10 ml) -Limón: 1 unidad -Fruta: 1 rodaja de piña (165 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Pescado (ejemplo: salmón o merluza): 150 g -Tomate: 1 tomate mediano (150 g) -Cebolla: 1/2 cebolla mediana (75 g) -Aceitunas: 1-2 puñados (50 g) -Lechuga: cantidad al gusto (50-100 g) -Aceite de oliva: 1 cucharada (10ml) -Vinagre balsámico: 1 cucharada (10 ml) -Fruta: 1 rodaja de melón (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Yogur natural: 1 unidad (125 g) (sin azúcar, sin sabores, sin trozos) -Frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras): 100 g (1 puñado) -Granola: 20 g (1 cucharada rasa)

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: 1815 Kcal

Proteínas: 106 g

Lípidos: 78 g

Hidratos de carbono: 158 g

1800 Kcal



	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> -Leche entera: 250 ml -Plátano: 1 unidad (150 g) -Mantequilla de cacahuete: 1 cucharada (40 g) -Fruta: 1 manzana pequeña (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Garbanzos cocidos y escurridos: 150 g -Atún en aceite de oliva: 1 lata (50 g) -Verduras mixtas (pepino, tomate, cebolla): al gusto (a modo orientativo 150 g) -AOVE: 1 cucharada (10 ml) -Limón: 1/2 unidad -1 rebanada de pan integral (30 g) -Yogur natural: 1 unidad (125 g) -Fruta: 1 rodaja de sandía (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Huevos: 2 unidades (120 g) -Brócoli: cantidad al gusto (a modo orientativo 100-150 g) -Mozzarella rallada: 75 g *Importante fijarse en el etiquetado -Patata: 100 g -AOVE: 1 cucharada (10 ml) Fruta: 10-12 uvas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Palitos de zanahoria: 1-2 unidades (150 g) -Hummus: 2 cucharadas (30 g)

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: 1808 Kcal

Proteínas: 78 g

Lípidos: 86 g

Hidratos de carbono: 161 g

1800 Kcal



	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> -Tostadas de pan integral: 1-2 rebanadas de pan integral (50 g) -Aguacate: 1/2 de aguacate (100 g) -Tomate cherry: 4-8 unidades (100 g) -Café con leche entera (250 ml) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Berenjena: 1 berenjena mediana (250 g) -Soja texturizada (ya hidratada): 120 g -Arroz integral: 60-80 g (peso antes de cocinar) -Salsa de tomate: 100 g -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Pechuga de pavo: 150 g (2-3 filetes de corte medio) -Queso: 30 g -Lechuga: al gusto -Tomate: 1 tomate mediano (150 g) -Pan integral: 30 g -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Manzana: 1 manzana mediana (aproximadamente 150 g) -Crema de almendra: 1 cucharada (15 g) o un puñado de almendras u otra crema de frutos secos al gusto <i>*etiquetado 100% almendra.</i>

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: 1802 Kcal

Proteínas: 95 g

Lípidos: 92 g

Hidratos de carbono: 199 g

1800 Kcal



	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> -Leche entera: 250 ml -Fresas: al gusto (a modo orientativo 8-10 fresas (150 g)) -Tostada de pan integral: 75 g -Tomate: 1 unidad (100 g) -AOVE: 1 cucharada (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas ya cocidas: 150 g -Pimiento: 1 pimiento mediano (150 g) -Tomate: 1 tomate mediano (150 g) -Pepino: 1/2 pepino mediano (100 g) -Pipas de calabaza para decorar: (10 g) -Aceituna verde: 1 puñado (10 g) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) -Pan integral: 30 g 	<ul style="list-style-type: none"> -Huevos: 2 unidades -Pisto casero: 100 g -Lechuga: cantidad al gusto -Queso fresco: 50 g (una tarrina pequeña) -Nueces: 1/2 puñado (15 g) -AOVE: 1 cucharada (5-10 g) -Pan integral: 30 g -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Yogur natural: 1 unidad (125 g) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) -Granola: 1-2 cucharadas (30 g)

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: 1801 Kcal

Proteínas: 73 g

Lípidos: 73 g

Hidratos de carbono: 191 g

1800 Kcal



	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> -Pan integral: 2 rebanadas (75 g) -Crema de cacahuete: 1 cucharada (30 g) -Plátano: 1 plátano mediano (160 g) -Café con leche entera (250 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> -Magro de cerdo: 1-2 filetes (140 g) -Champiñones: al gusto (a modo orientativo 100 g) -Arroz integral: 60-80 g (peso antes de cocinar) -Ensalada (lechuga, tomate, pepino, cebolla): cantidad al gusto -Vinagreta al gusto con AOVE 5-10 g -Pipas de girasol: 1 cucharada (10 g) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Salmón: 1-2 rodajas (150 g) -Patata: 2 patatas (200 g) -Cebolla: ½ unidad (100g) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Palitos de zanahoria: 1-2 unidades, aproximadamente 128 g -Hummus: 2 cucharadas (30 g)

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 huevos, lácteos y derivados.

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: 1799 Kcal

Proteínas: 88 g

Lípidos: 57 g

Hidratos de carbono: 218 g

1800 Kcal



	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> -Pan integral: 2 rebanadas (75 g) -Aguacate: 1/2 de aguacate (100 g) -Huevo: 2 unidades -Café con leche (250 ml) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Pasta integral: 60 g (peso antes de cocinar) -Salmón ahumado: 3-4 lonchas (100 g) -Aguacate: 1/2 aguacate (100 g) -Tomate: 1 tomate mediano (150 g) -Pepino: 1/2 pepino mediano (100 g) -AOVE: 1 cucharada (10 g) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Filete de ternera: 130 g -Ensalada (lechuga, tomate, pepino, cebolla): cantidad al gusto -AOVE: 1 cucharada (5-10 g) -Pan integral: 30 g -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Manzana: 1 manzana mediana (aproximadamente 150 g) -Mantequilla de almendra: 1 cucharada (15 g)

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 - SÁBADO:

Energía: 1819 Kcal

Proteínas: 95 g

Lípidos: 75 g

Hidratos de carbono: 175 g

1800 Kcal



	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> -Avena: 2-3 cucharadas 50 g -Huevo: 1 huevo -Manzana: 1 manzana mediana (aproximadamente 150 g) -Café con leche: 1 taza de café (100 ml) con leche (200 ml) -Topping de las tortitas: -Yogur griego natural sin azúcar añadido: 50 g -Chocolate 85%: 1 onza (10g) -Miel: 1 cucharadita (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Pollo asado: ¼ de pollo (180 g) -Patatas: 200 g -Zanahoria: al gusto (a modo orientativo 100 g) -Cebolla: 1 cebolla mediana (150 g) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Verduras (calabacín, puerro, apio, zanahoria): cantidad al gusto (aproximadamente 200 g) -Jengibre fresco: 5 g -Leche de coco densa o caldo de verduras si fuera necesario -Pipas de calabaza: 1 cucharada (15 g) -Pan integral: 30 g -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> -Yogur natural: 1 unidad (125 g) -Fruta: 1 pieza de fruta mediana (aproximadamente 150 g) -Granola: 2 cucharadas (30 g)

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: 1801 Kcal

Proteínas: 91 g

Lípidos: 61 g

Hidratos de carbono: 207 g

1800 Kcal