

## Menú semanal de la dieta de 1800 calorías

---

<b>LUNES</b>	
<b>DESAYUNO</b>	1 taza (200 ml) de yogur descremado bebible ½ taza de granola (40 gramos) 1 taza de banana y fresas cortadas en trozos (50 gramos de cada fruta)
<b>ALMUERZO</b>	250 gramos de pechuga de pavo al horno con vegetales (también cocinados en horno): berenjena (100 gramos), calabaza (100), patata (100 gramos). Ensalada de lechuga (30 gramos) condimentada con 1 cucharada (10 ml) de aceite de oliva extra virgen.
<b>MERIENDA</b>	Leche con vainilla y canela (200 ml), endulzada con estevia. 2 bollitos de pan integral (40 gramos) con mantequilla de maní (15 gramos)
<b>CENA</b>	Risotto de quínoa, almendras y vegetales: 50 gramos de quínoa, 6 almendras fileteadas, 1 cebolla chica (50 gramos), ¼ de pimiento rojo, champiñones (50 gramos).
<b>COLACIÓN (a media mañana y a media tarde)</b>	1 cítrico (naranja, mandarina o pomelo) o 1 manzana

---

<b>MARTES</b>	
<b>DESAYUNO</b>	1 vaso grande de batido verde: 2 rodajas de piña (100 gramos), 2 ramas de apio (30 gramos) y ½ pepino (50 gramos), procesados con 200 ml de agua y hielo. 2 rebanadas de pan multise millas (40 gramos) y queso fresco (30 gramos).
<b>ALMUERZO</b>	Carré de cerdo (200 gramos) con aderezo de

---

	<p>miel (20 gramos) y aceto balsámico. Puré de batatas (200 gramos) y manzanas (200 gramos). Usar solo 1 cucharada de mantequilla (20 gramos) para elaborar el puré.</p>
<b>MERIENDA</b>	<p>1 taza de té verde endulzado con estevia. Pancakes de avena y arándanos desecados (1/2 huevo, 2 cucharadas de leche descremada fluida (20 ml), 3 cucharadas de avena arrollada (40 gramos) y cucharada sopera de arándanos desecados (10 gramos). 1 manzana espolvoreada con semillas de chía (10 gramos)</p>
<b>CENA</b>	<p>Tortilla de espinacas: 1 taza de espinacas frescas picada finamente, 1 ½ huevos. Ensalada de tomate (150 gramos), mozzarella (30 gramos) y albahaca, condimentada con 1 cucharada sopera (10 ml) de aceite de oliva extra virgen.</p>
<b>COLACIÓN (a media mañana y a media tarde)</b>	<p>1 pera o 1 barra de cereal</p>

<b>MIÉRCOLES</b>	
<b>DESAYUNO</b>	<p>1 vaso (200 ml) de leche de almendras con 3 galletas veganas de avena y nuez (30 gramos) + 1 banana</p>
<b>ALMUERZO</b>	<p>Arroz integral (50 gramos) salteado con tofu (80 gramos) y vegetales: zanahoria (50 gramos) zucchini (100 gramos), pimiento rojo (30 gramos) y cebolla (50 gramos)</p>
<b>MERIENDA</b>	<p>Batido de remolacha, fresas y limón: Licuar ½ remolacha chica (40 gramos), con 5 fresas y 1 cucharada sopera de jugo de limón. ½ taza de mix energético de frutos secos y</p>

	frutas desecadas
<b>CENA</b>	Seitán (100 gramos) a la plancha con ensalada de zanahoria (50 gramos), remolacha (50 gramos) y chauchas verdes (100 gramos), condimentada con 1 cucharada sopera (10 ml) de aceite de oliva extra virgen
<b>COLACIÓN (a media mañana y a media tarde)</b>	1 fruta o queso de almendras (40 gramos) con dulce de membrillo (30 gramos)

---

### JUEVES

<b>DESAYUNO</b>	1 taza de leche descremada (200 ml) con café 5 galletas de salvado untadas con mermelada de frutas light (25 gramos) y queso untable descremado (40 gramos) 1 melocotón
<b>ALMUERZO</b>	Rolls de abadejo (250 gramos) y vegetales: espinaca (30 gramos), zanahoria (30 gramos), puerro (40 gramos). Patatas al natural (150 gramos), condimentadas con perejil fresco picado (10 gramos) y una cucharada sopera (10 ml) de aceite de oliva extra virgen
<b>MERIENDA</b>	1 sándwich de pan negro (30 gramos), jamón de York (20 gramos) y queso senda (30 gramos) 1 limonada con menta y estevia 1 naranja
<b>CENA</b>	Budín tricolor: puré de calabaza (250 gramos), espinaca cocida triturada (300 gramos), ricota magra (60 gramos) y 2 huevos. Ensalada de tomate (100 gramos), zanahoria (50 gramos) y arvejas (40 gramos), condimentada con 1 cucharada sopera de

---

	aceite de oliva
<b>COLACIÓN (a media mañana y a media tarde)</b>	1 taza de compota de manzana y pera (endulzada con estevia)

---

**VIERNES**

<b>DESAYUNO</b>	1 taza (200 ml) de yogur descremado bebible ¼ taza de granola (20 gramos) 1 cucharada sopera de semillas de calabaza (15 gramos) ½ manzana y ½ banana
-----------------	--

<b>ALMUERZO</b>	Carne de ternera magra (250 gramos) al horno con 3 rodajas de anco (300 gramos) gratinados con salsa bechamel de rúcula (200 ml de leche descremada, 2 cucharadas soperas de fécula de maíz, 1 taza de rúcula).
-----------------	---

<b>MERIENDA</b>	1 taza de leche descremada (200 ml) con café 4 galletas de harina de algarroba 2 albaricoques
-----------------	---

<b>CENA</b>	2 porciones de pizza (2/8) de masa integral, con salsa de tomate y mozzarella (50 gramos) Ensalada de col (40 gramos), apio (30 gramos) y ½ manzana verde, condimentada con 1 cucharada sopera de aceite de oliva extra virgen
-------------	---

<b>COLACIÓN (a media mañana y a media tarde)</b>	2 kiwis o 1 manzana al horno
--	------------------------------

---

**SÁBADO**

<b>DESAYUNO</b>	1 capuccino light (preparado con 200 ml de leche descremada y endulzado con estevia) 2 rebanadas de pan negro tostado, untado con palta pisada con limón. 1 kiwi
-----------------	--

<b>ALMUERZO</b>	<p>Pastel de brócoli (100 gramos), coliflor (100 gramos), carne de res magra molida (200 gramos), cebolla (50 gramos) y queso cremoso (50 gramos)</p> <p>Ensalada de tomate (100 gramos) y remolacha (50 gramos), condimentada con 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen</p>
<b>MERIENDA</b>	<p>Batido de naranja (150 gramos), zanahoria (50 gramos) y jengibre (1 cucharadita tamaño té)</p> <p>¾ de taza de muesli</p>
<b>CENA</b>	<p>Filete de merluza (200 grs) al limón, con puré tricolor: patata (100 gramos), zanahoria (100 gramos), calabaza (150 gramos), 2 cucharadas de leche descremada fluida, 1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas soperas de queso rallado (20 gramos).</p>
<b>COLACIÓN (a media mañana y a media tarde)</b>	<p>1 rebanada de melón o de sandía</p>

---

## DOMINGO

<b>DESAYUNO</b>	<p>Leche con vainilla y canela (200 ml), endulzada con estevia</p> <p>3 galletas de avena y manzana</p> <p>1 taza de fresas</p>
<b>ALMUERZO</b>	<p>Paella light: 1 pocillo de arroz integral (en crudo), camarones (75 gramos), langostinos (75 gramos), arvejas (40 gramos), cebolla (20 gramos), 1 tomate, caldo light, 1 diente de ajo, laurel, ají, azafrán.</p>
<b>MERIENDA</b>	<p>1 taza de café endulzado con estevia.</p> <p>Sándwich de pan de salvado (30 gramos), palta pisada con limón (1/2), queso senda (30 gramos) y fiambre de pechuga de pavo (20</p>

	gramos)
<b>CENA</b>	Pechuga de pollo grillada (150 gramos) con ensalada de rúcula (1 taza), alcachofa (1 unidad), queso parmesano (20 gramos) y tomates cherrys (media taza), condimentada con 1 cucharada de aceite de oliva.
<b>COLACIÓN (a media mañana y a media tarde)</b>	1 taza de macedonia de frutas o de compota de manzana y pera

\*Todos los condimentos y especias están permitidos, solo debe moderarse la sal para no consumir más de una cucharadita tamaño té por día.

\*La bebida de preferencia es el agua (cuya ingesta debe ser de al menos 2 litros diarios), pero también están permitidas las bebidas cero azúcar y cero calorías.

### Promedio del aporte de nutrientes a través de la dieta de 1800 calorías por día

<b>NUTRIENTE</b>	<b>APORTE DIARIO</b>
Hidratos de carbono (gramos)	212,49
Proteínas (gramos)	108
Grasas (gramos)	64
Colesterol (miligramos)	294
Fibra (gramos)	28,87
Sodio (miligramos)	1031
Hierro (miligramos)	18,2
Calcio (miligramos)	820
Magnesio (miligramos)	250
Potasio (miligramos)	2600
Zinc (miligramos)	8,5
Vitamina A (microgramos)	1330
Tiamina o vitamina B1 (miligramos)	1,79

<b>Rivoflavina o vitamina B2 (miligramos)</b>	1,31
<b>Niacina o vitamina B3 (miligramos)</b>	15,68
<b>Piridoxina o vitamina B6 (miligramos)</b>	1,4
<b>Folato (microgramos)</b>	350
<b>Vitamina B12 (microgramos)</b>	4,5
<b>Vitamina C (miligramos)</b>	256
<b>Vitamina D (microgramos)</b>	21,98
<b>Vitamina E (miligramos)</b>	21,5