

Menú para dieta: 1500 kcal

Tomas	Nº de intercambios	Ejemplos
g= gramos; i=intercambios		
Desayuno y merienda		
Lácteos	1	1. Un vaso de leche desnatada, cereales “All Bran” (20g-1i) , <i>una fruta pequeña</i> . 2. Un vaso de leche desnatada con café, pan (20g-1i) , <i>una fruta pequeña</i> . 3. Dos yogures desnatados, galletas (2-1i) , <i>una fruta pequeña</i> .
Alimento hidrocarbonado	1	
<i>Fruta</i>	2	
Media mañana		
Alimento hidrocarbonado	2	1. Pan (40g-2i) , jamón york (30g), café solo o infusión. 2. Galletas (4 unidades-2i) , medio vaso de leche o un yogur.
Alimento proteico o lácteo	0,5	
Comida		
<u>Verdura</u>	1	1. Arroz blanco (30g-2i) con verduras (200g) y pollo (100g), pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 2. Menestra de verduras (300g) , albóndigas de ternera (100g) con arroz (30g-2i) , pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 3. Ensalada de tomate (300g) con queso de Burgos (25g), pasta (30g-2i) con salsa de tomate casera, carne picada (50g) y queso rayado (25g), pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 4. Espinacas rehogadas (300g) con patatas (100g-2i) , chuleta de cerdo (100g), pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 5. Pasta (30g-2i) con almejas y gambas (100g), pan (40g-2i) , ensalada de lechuga (100g) , tomate (50g) y cebolla (50g), <i>una pieza de fruta</i> . 6. Cocido: garbanzos (40g-2i) con repollo (250g) y carne (100g), pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> .
Alimento hidrocarbonado	4	
Alimento proteico	2	
<i>Fruta</i>	2	
Cena		
<u>Verdura</u>	1	1. Puré de patata (100g-2i) , trucha (100g), pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 2. Pisto de verduras (300g) , pechuga de pavo (120g) con arroz (30g-2i) , pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 3. Espinacas (300g) con uvas pasas (25g) y piñones (25g) , merluza (100g) con patatas (100g-2i) , pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 4. Sopa de fideos (30g-2i) , roti de pavo (120g) con zanahoria, pimiento verde y cebolla (200g) al horno , pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 5. Alcachofas (100g) , salmón a la plancha (100g) y puré de patatas (100g-2i) , pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> . 6. Ensalada, lechuga (100g), tomate (100g) y cebolla (100g) , tortilla de patatas (100g- 2i patata y 2 huevos), pan (40g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> .
Alimento hidrocarbonado	4	
Alimento proteico	2	
<i>Fruta</i>	2	
Antes de dormir		
Lácteos	0,5	Medio vaso de leche o un yogur
Grasas total /día	40 gramos	(4 cucharadas soperas de aceite)

Los intercambios de **alimentos hidrocarbonados** de la media mañana pueden sustituirse por *fruta*.

En la dieta de 1500 kcal. los lácteos son desnatados.