

# Menú para dieta: 1750 kcal

Tomas	Nº de intercambios	Ejemplos
<b>g= gramos; i=intercambios</b>		
<b>Desayuno y merienda</b>		
Lácteos	1	1. Un vaso de leche desnatada, <b>cereales “corn flakes” (30g-2i)</b> , una pieza de fruta pequeña.
<b>Alimento hidrocarbonado</b>	2	2. Un vaso de leche desnatada con café o infusión, <b>galletas (4-2i)</b> , aceite de oliva, una pieza de fruta pequeña.
Fruta	2	3. Un yogur desnatado, <b>pan (40g-2i)</b> , una cucharada de aceite de oliva, una pieza de fruta.
<b>Media mañana</b>		
Lácteos	1	1. Un café solo o infusión, un vaso de leche o dos yogures, <b>pan (40g-2i)</b> , queso (20g).
Alimento proteico o lácteo	0,5	2. Un café con un vaso de leche (200ml) o dos yogures, una <b>magdalena (30g-2i)</b> , una loncha de jamón york (30g).
<b>Alimento hidrocarbonado</b>	2	
<b>Comida</b>		
Verdura	1	1. <b>Pasta (60g-4i)</b> , con carne picada (100g), <u>salsa de tomate y champiñones</u> . Una pieza de fruta.
<b>Alimento hidrocarbonado</b>	4	2. <u>Lentejas (55g-3i) guisadas con patatas (50g-1i)</u> . Una dorada (150g) al horno con <u>pimientos asados (300g)</u> . Una manzana asada.
Alimento proteico	2	3. <b>Paella: arroz blanco (45g-3i) con guisantes (60g-1i)</b> , pimiento, judías verdes, pollo (100g). Una fruta.
Fruta	2	4. <u>Espinacas (300g) rehogadas con ajetes</u> . Un filete de ternera (100g) a la plancha <b>con patatas (100g-2i)</b> . <b>Pan (40g-2i)</b> . Una fruta.
		5. <u>Puré de zanahoria (100g-1i) y patata (50g-1i)</u> . <u>Revuelto de champiñones, gambas y espárragos</u> . <b>Pan (40g-2i)</b> . Una fruta.
		6. <u>Alcachofas (100g) con jamón</u> (una loncha picada). Calamares (100g) a la plancha <b>con patatas (100g-2i)</b> . <b>Pan (40g-2i)</b> . Una fruta.
<b>Cena</b>		
Verdura	1	1. <b>Sopa de arroz (30g-2i)</b> . Una tortilla francesa con fiambre de pavo (100g), <u>espárragos (300g)</u> . <b>Pan (40g-2i)</b> . Una fruta.
<b>Alimento hidrocarbonado</b>	3	2. <b>Sopa de fideos (30g-2i)</b> . Un filete de pavo (120g) a la plancha con <u>champiñones</u> . <b>Pan (40g-2i)</b> . Una manzana asada.
Alimento proteico	2	3. <u>Menestra de verduras (300g)</u> . Salmón (150g) a la plancha <b>con patatas (100g-2i)</b> . <b>Pan (40g-2i)</b> . Una fruta.
Fruta	2	4. <b>Pisto (300g) con patata (100g-2i)</b> . Tortilla francesa con queso semigrasa* (40g). <b>Pan (40g-2i)</b> . Una fruta.
		5. <u>Puré de verduras (300g)</u> . Pechuga de pollo a la plancha (100g) <b>con arroz (30g-2i)</b> . <b>Pan (40g-2i)</b> . Una fruta.
		6. <u>Ensalada con pasta (30g-2i)</u> , almendras (50g), jamón york (60g), <u>espinacas (300g)</u> . <b>Pan (40g-2i)</b> . Una compota de manzana.
<b>Antes de dormir</b>		
Lácteos	0,5	Medio vaso de leche o un yogur.
<b>Grasas total /día</b>	<b>50 gramos</b>	<b>(5 cucharadas soperas de aceite)</b>

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

En la dieta de 1750 kcal. los lácteos son desnatados.