

Menú para dieta: 2000 kcal

Tomas	Nº de intercambios	Ejemplos
g= gramos; i=intercambios		
Desayuno y merienda		
Lácteos	1	1. Un vaso de leche entera con café o infusión, bizcocho (25g-2i) , <i>una pieza de fruta</i> .
Alimento hidrocarbonado	2	
<i>Fruta</i>	2	2. Un vaso de leche entera con café o infusión, 4 galletas (2i) , <i>una pieza de fruta</i> .
		3. Un yogur de sabor, pan (40g-1i) , una cucharada de aceite de oliva, <i>una pieza de fruta</i> .
Media mañana		
Alimento proteico o lácteo	1	1. Una magdalena (15g-1i) , jamón york (40g).
Alimento hidrocarbonado	1	2. Dos rebanadas de pan de molde (20g-1i) , ½ latita de atún en escabeche.
Comida		
<u>Verdura</u>	1	1. Lentejas (80g-4i) guisadas con patatas (100g-2i) . Un lenguado a la plancha (150g) <u>con champiñones</u> .
Alimento hidrocarbonado	6	<i>Una pieza de fruta</i> .
Alimento proteico	2	2. Pasta (75g-5i) con carne picada (100g), <u>guisantes (60g-1i)</u> , salsa de tomate y champiñones. <i>Una pieza de fruta</i> .
<i>Fruta</i>	2	3. Paella: arroz blanco (60g-4i) con <u>guisantes (120g-2i)</u> , pimiento, <u>judías verdes</u> , pollo (100g). <i>Una pieza de fruta</i> .
		4. <u>Espinacas (300g)</u> rehogadas con ajetes. Un filete de ternera (100g) empanado (10g de pan rallado) (1i) con patatas (100g-2i) . Pan (60g-3i) . <i>Una pieza de fruta</i> .
		5. <u>Berenjenas (300g)</u> empanadas (10g de pan rallado) (1i) . Trucha (150g) al horno con jamón (una loncha) y patatas (100g-2i) . Pan (60g-3i) . <i>Una pieza de fruta</i> .
		6. Patatas (100g-2i) guisadas con <u>guisantes (120g-2i)</u> y costillas (100g). <u>Ensalada de lechuga y tomate</u> . Pan (40g-2i) . <i>Una pieza de fruta</i> .
Cena		
<u>Verdura</u>	1	1. Sopa de verduras. Un huevo frito con arroz (45g-3i) y <u>salsa de tomate</u> . <i>Una pieza de fruta</i> .
Alimento hidrocarbonado	6	
Alimento proteico	2	2. Pasta (90g-6i) con nueces (50g), queso semigraso (30g), <u>lechuga</u> , <i>una manzana asada</i> .
<i>Fruta</i>	2	3. <u>Menestra de verduras (300g)</u> con <u>guisantes (60g-1i)</u> . Sardinias (150g) a la plancha con patatas (150g-3i) . Pan (40g-2i) . <i>Una pieza de fruta</i> .
		4. <u>Pisto (300g)</u> con patata (150g-3i) . Tortilla francesa con queso semigraso (40g). Pan (60g-3i) . <i>Una pieza de fruta</i> .
		5. <u>Ensalada con arroz (90g-6i)</u> , nueces (50g), jamón york (75g), <u>espinacas (300g)</u> . <i>Una compota de pera</i> .
		6. <u>Puré de zanahorias (100g)</u> con patata (100g-2i) . Pescado blanco (150g) al horno con arroz (45g-3i) . Pan (60g-3i) . <i>Una pieza de fruta</i> .
Antes de dormir		
Lácteos	1	Un vaso de leche o dos yogures desnatados.
Grasas total /día 60 gramos (6 cucharadas soperas de aceite)		

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