Plan semanal de alimentación

Menú de 2.000 calorías

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Recena
Lunes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE FRUTA 1 PIEZA **MEDIA MAÑANA** PAN 40 G J. SERRANO	LENTEJAS 150 G FILETE TERNERA ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	LECHE DESNATADA 200 CC PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	VERDURA 200 G TORTILLA FRANCESA FRUTA 1 PIEZA PAN 60 G	1 YOGUR DESNATADO Y UNA GALLETA Ó 1 VASO DE LECHE
Martes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE FRUTA 1 PIEZA **MEDIA MAÑANA** PAN 40 G LOMO	TALLARINES 150 G PESCADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	LECHE DESNATADA 200 CC PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	ESPINACAS 200 G FILETE TERNERA PATATA VAPOR 150 G FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO Y UNA GALLETA Ó 1 VASO DE LECHE
Miércoles	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE FRUTA 1 PIEZA **MEDIA MAÑANA** PAN 40 G QUESO FRESCO	JUDIAS 150 G POLLO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	LECHE DESNATADA 200 CC PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	GUISANTES 150 G PESCADO FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO Y UNA GALLETA Ó 1 VASO DE LECHE
Jueves	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE FRUTA 1 PIEZA **MEDIA MAÑANA** PAN 40 G J. SERRANO	VERDURA 200 G TERNERA ASADA PATATA ASADA 150 G FRUTA 1 PIEZA	LECHE DESNATADA 200 CC PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	ACELGAS 200 G PESCADO ARROZ 120 G FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO Y UNA GALLETA Ó 1 VASO DE LECHE
Viernes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE FRUTA 1 PIEZA **MEDIA MAÑANA** PAN 40 G LOMO	JUDIAS BLANCAS 150G PESCADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	LECHE DESNATADA 200 CC PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	CREMA CALABACIN 200 G PATATA 150 G TORTILLA FRANCESA ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO Y UNA GALLETA Ó 1 VASO DE LECHE
Sábado	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE FRUTA 1 PIEZA **MEDIA MAÑANA** PAN 40 G J. SERRANO	PAELLA 140 G POLLO ASADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	LECHE DESNATADA 200 CC PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	ESPINACAS 200 G PESCADO 100 G PATATA VAPOR 150 G FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO Y UNA GALLETA Ó 1 VASO DE LECHE
Domingo	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE FRUTA 1 PIEZA **MEDIA MAÑANA** PAN 40 G J. SERRANO	PASTA 150 G PESCADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	LECHE DESNATADA 200 CC PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	ALCACHOFAS 150 G POLLO FRUTA 1 PIEZA PAN 60 G	1 YOGUR DESNATADO Y UNA GALLETA Ó 1 VASO DE LECHE

- Los pesos indicados se refieren al alimento ya cocinado o listo para comer.
- En el desayuno, los 40 g de pan se pueden cambiar por 30 g de cereales de desayuno integrales o excepcionalmente por 4-5 galletas tipo María.

Elaborado por Serafín Murillo, Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes
www.fundaciondiabetes.org / info@fundaciondiabetes.org / @fundiabetes