

ANEXO F

MENUS: Se estima que el consumo diario de calorías oscila entre las 2000 y las 2500 calorías. En cuanto al reparto calórico se considera que el desayuno tiene un 20% de las calorías totales, la comida un 35%, la merienda un 10% y la cena un 30%.

Se contempla la posibilidad de hacer un menú bajo en calorías, tratándose de un menú lo mas parecido posible e incluso en ocasiones el mismo, solo bajando las cantidades.

Comida, el primer plato estará compuesto por hidratos de carbono:

Patatas 100/150g
Arroz 60/80g
Pasta 60/80g
Legumbres 60/80g

Los segundos platos compuestos por proteína acompañados de guarniciones de verdura preferentemente. Cantidades:

Carne 150g
Pescado 150g
Huevo* 2 huevos
Guarnición 50/60g

El menú llevara un panecillo de 60g y un postre a elegir entre un lácteo o 1 fruta . Seria aconsejable acompañar todos los menús de un plato de ensalada. El total calórico de la comida estará entre 600/800 calorías

Cena, el primer plato estará compuesto por verdura/sopa /crema y los segundos platos de proteínas acompañados de guarniciones preferiblemente de verdura.

Carne 150g
Pescado 150g
Huevo* 2 huevos
Guarnición 50/60g

El menú llevara un panecillo de 60g y un postre a elegir entre un lácteo o 1 fruta . El total calórico de la cena estará entre 500/600 calorías

*No ofrecer en el menú huevo mas de tres veces por semana.

El menú bajo en calorías podría ser el mismo solo que cambiando las cantidades y poniendo los lácteos desnatados

Patatas 60/80g
Arroz 40/60g
Pasta 40/60g
Legumbres 40/60g
Carne 100g
Pescado 100g
Huevo* 1 huevo
Panecillo 30g (Pulga)

PLATOS COMBINADOS: Un plato combinado es, un conjunto de alimentos servidos como alimento único que se sirven juntos en el mismo plato. Deben estar compuestos por hidratos de carbono (pasta, patatas, arroz, legumbres), carne pescado o huevo y verdura.

Cantidades:

Patatas 100/150g
Arroz 60/80g
Pasta 60/80g
Legumbres 60/80g
Carne 150g
Pescado 150g
Huevo* 2 huevos
Verdura 100g

Normalmente los platos combinados se asocian a alimentos fritos, del tipo croquetas, huevos fritos, o filetes empanados, pudiendo buscar formas mas sencillas en el cocinado de los alimentos como horno o plancha. El total calórico del plato debe estar entorno a las 500/600 calorías.