

SERVICIO DE NUTRICIÓN: PLAN DE MANTENIMIENTO

DESAYUNOS Y MERIENDAS

_ Infusión (té, café, mate, mate cocido) con o sin leche descremada + 1 opción:

- ✓ 1 fruta fresca + 1 yogur descremado + 3 almendras
- ✓ Licuado de frutas (1 taza de agua o leche +1 fruta + 1 cdita semillas de chía)
- ✓ 1 yogur descremado + 1 taza de ensalada de frutas
- ✓ Omelette de 1 huevo o 2 claras + 30 gramos de queso descremado o ricotta magra
- ✓ Omelette de 1 huevo o 2 claras + ½ banana o manzana rallada
- ✓ 1 banana + 2 fetas de queso de máquina
- ✓ 1 vaso de leche descremada licuado con 1 banana
- ✓ 1 yogur descremado + 5 almendras + 1 nuez
- ✓ 2 fetas finas de queso de máquina + 2 fetas de jamón desgrasado + 1 fruta
- ✓ 1 pan nube + 1 feta queso de maquina + 1 rodaja de tomate
- ✓ 1 rodaja de pan integral con 2 fetas de queso de máquina

ALMUERZOS Y CENAS

_ Caldo desgrasado o sopa casera de vegetales

_ 1 plato tamaño postre o ½ plato común de vegetales (crudos o cocidos) con 1 cdita de aceite (pref de oliva) + ½ huevo duro, vinagre o limón + 1 opción:

- ✓ 1/4 de pollo sin piel (150 gr de muslo o pechuga) + 1 choclo
- ✓ 1 filet de merluza a la plancha (150 gr)+ 1 papa chica
- ✓ 1 latita de atún al natural (120 gr)+3 cuch arroz integral + ½ huevo duro + 1 tomate
- ✓ 1 omelette de queso port salut o cremón light (1 huevo+1 clara+30 gr de queso)
- ✓ 1 hamburguesa light o casera con tomate y queso
- ✓ 1 lomito chico al plato
- ✓ 1 milanesa o hamburguesa de legumbres (lentejas, soja, quinoa, garbanzos) al horno (3 veces por semana)
- ✓ 5 kanikamas chicos o 3 grandes

- ✓ 1 porción de legumbres (3-4 cucharadas soperas en cocido) +vegetales (2 veces por semana)-
- ✓ 3-4 cucharadas soperas de arroz integral (peso cocido) + vegetales
- ✓ 15 ravioles o 15 ñoquis con salsa de tomate y queso
- ✓ 2 canelones chicos rellenos de verdura
- ✓ 1 porción mediana (o 2 chicas)de tarta de vegetales (sin tapa)
- ✓ 1 opción del listado

_Gelatina light (hasta 1 litro de gelatina en las 4 comidas) o espumón o 1 fruta

INDICACIONES DIARIAS:

- Hasta 2 tazas (400ml) de leche o yogur descremados
- Máximo 3 frutas por día (1 banana+1 cítrico+1 fruta a elección)
- Huevo: entero 1 unidad + 2 claras
- Caldo light o sopa casera de vegetales antes de almuerzo y cena (o 1 hora antes)
- Agua: 2 litros por día
- Líquidos totales: 3 a 4 litros por día (agua+ infusiones + caldos + gelatina + gaseosas y jugos light hasta 1 litro por día).
- Sopa casera de verduras: 3 litros de agua + 1 kg de vegetales (no papa, batata ni choclo).
- Semillas de chía: 1 cdita tamaño té por día

EL PLATO QUEDARÍA ARMADO ASÍ:

- ½ plato: vegetales
- ¼ plato: proteína (carne, pollo, pescado, huevo, queso)
- ¼ plato: almidones –pref sólo **almuerzo**- (arroz integral, 1 papa chica, 1 choclo, legumbres, pastas, masa de tarta)

HORARIOS DE COMIDAS:

- **Desayuno:** 8,30 horas
- **Almuerzo:** 12,30 horas
- **Merienda:** 17 horas
- **Cena:** 21 horas

RECETARIO SIN HARINAS

Antes del plato principal, comenzar con el caldo light o sopa de vegetales y una ensalada (en aquellas preparaciones que lo requieran)

POLLO:

- Salpicón de pollo: ½ taza de té de pollo cocido+ ½ taza de zanahoria hervida en cubos+ ¼ morrón cortado en juliana+ ½ cebolla + 1 papa chica
- Ensalada waldorf: 1 taza de pollo cocido, 1 pocillo de apio, ½ manzana en dados, 1 cucharada de queso blanco descremado, 2 nueces
- 4 fetas de pavita+ guarnición de ensalada: 1 pocillo de dados de ananá+ 2 palmitos+ ½ pocillo de apio picado + 1 cucharadita tipo té de mayonesa light, 1 choclo rallado.

PESCADOS:

- Salpicón de atún: ½ lata de atún al natural, tomate y lechuga+ 1 cucharadita de mayonesa light + 3 cucharadas soperas de arroz integral + ½ huevo duro.
- 1 tomate relleno con 2 cucharadas de atún al natural, 3 cucharadas de arroz y 1 cucharada de queso blanco descremado
- 1 filete de merluza arrollada con ajo y perejil, cocinado al horno y servido con vegetales asados (papa, zapallo, zanahoria, cebolla).
- Copa de langostinos: ½ taza de langostinos, 2 palmitos, 1 apio y 1 cucharada de salsa golf
- Salmón ahumado en juliana + 2 palmitos + ½ pocillo de apio picado + berenjenas asadas
- Mero al limón: 150 gramos (condimentar con ajo y perejil) + 1 tomate perita + 1 batata chica asada.
- Lengado al vapor: 150 gramos + 2 berenjenas a la provenzal + tomate y albahaca

CARNES ROJAS:

- Brochette de lomo clásico(2 pinchos): dados de lomo (120 gramos en crudo)+ cebolla + ajimorrón + tomate
- Brochette de lomo mediterráneo(2 pinchos): dados de lomo (120 gramos en crudo)+ champignon + albahaca + dados de berenjena
- Salpicón de carne : dados de carne (lomo, cuadril, peceto. 120 gramos en crudo) + 1 cucharada sopera de arvejas + ½ cebolla + ½ zanahoria rallada + 1 tomate perita + 1 papa chica

- Lomo stroganoff: lomo (120 gr en crudo) cortado en tiras + ½ cebolla en juliana + 100 gr de champignons (lata)+ 3 cucharadas de arvejas +1 cucharada sopera de puré de tomate . Cocinar en recipiente de teflón rociado con spray vegetal, utilizando caldo light como medio de cocción..

VERDURAS:

- Panaché de verduras: 2 rodajas de calabaza, 1 zanahoria, 1 taza de acelga, ½ taza de chauchas, ½ taza cebolla de verdeo
- Soufflé de verduras: 1 huevo entero + 1 clara de huevo + 1 opción: 1 taza de acelga o espinaca o berenjenas o zapallitos o champignones o coliflor o calabaza o chauchas + 1 cucharada de 30 gramos de queso blanco.
- 2 mitades de zapallitos rellenos con su pulpa, cebolla y 1 huevo
- 6 espárragos arrollados con 2 fetas de queso de máquina y gratinados al horno
- 1 taza de chauchas con salsa de tomate y 1 huevo poché
- Salteado de champignones (1 taza) con cebolla de verdeo y 1 huevo en sartén de teflón
- Salteado de brócoli, champignones, tomate y ajo
- Buñuelos de kale (4 unidades)
- Acelga (1 taza) gratinada con queso cremón light (30gr)
- Omelette de acelga o espinaca o kale (1 taza grande) con 1 huevo + 1 clara + ½ cebolla
- Revuelto de acelga o zapallitos (1 taza grande) con 1 huevo en sartén de teflón
- Acelga o espinaca (1 taza) con 2 rodajas finas de queso y 1 huevo duro
- Brócoli (1 taza) gratinado con 2 rodajas de queso de máquina
- 1 berenjena a la napolitana con 2 rodajas de tomate y muzzarella (30 gr)
- 2 zapallitos a la napolitana con tomate y queso tipo cremón light (30 gr)
- Espárragos a la polonesa: 6 espárragos con vinagre y 1 yema de huevo
- 2 rodajas de calabaza con tomate, 1 feta de jamón y 1 de queso
- 1 porción de calabaza gratinada con tomate, queso tipo cremón light y orégano
- 1 tomate relleno con 1 cucharada de queso blanco, pikcles y 1 aceituna + 1 cdita de mayonesa light
- Ensalada de 1 remolacha, ¼ manzana, apio y 1 cucharada de queso blanco descremado

- Ensalada de lechuga, zanahoria, apio, manzana y 1 cucharada de queso blanco descremado
- Ensalada de 1 zanahoria rallada, 1 remolacha cruda o cocida, ½ manzana y 1 cucharada de mayonesa light
- Ensalada de zanahoria rallada + remolacha rallada + 1 huevo