

PÁSATE A SERRANO.

IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ

UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA CADA DÍA DE LA SEMANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Un vaso de leche con cereales integrales, Un zumo de Naranja natural	Un vaso de leche, Dos tostadas de pan con aceite de oliva Dos ciruelas	Un vaso de leche Tres galletas integrales Una manzana	Un yogur con cereales Una pera	Un vaso de leche Dos tostadas de pan con tomate natural	Un vaso de leche Tres galletas integrales Un zumo de naranja natural	Un bol de fruta troceada con yogur y cereales
MEDIA MAÑANA	Un Yogur	Un puñado de frutos secos	Un plátano	Dos tostadas de pan con aceite de oliva	Un sándwich de Pechuga enriquecida en calcio tomate y vinagreta de arándanos ⁵	Un yogur	Una naranja
COMIDA	Sopa de verduras Filetes de Carne picada Sabrosanos¹ con salsa de tomate Una rebanada de pan Una manzana	Arroz caldoso con champiñones Merluza cocida con patata y zanahoria Una rebanada de pan Un yogur	Ensalada de tomate y cebolla Macarrones con Jamón de pavo y nata ligera ³ Una rebanada de pan Uvas	Judías pintas con arroz Un filete de Pechuga de pavo Sajonia con endivias ⁴ Una rebanada de pan Una naranja	Ravioli de queso Huevo a la plancha con tomates cherry Una rebanada de pan Una pera	Ensalada de escarola, cebolla y zanahoria Bonito con pisto Una rebanada de pan Un melocotón	Garbanzos salteados con pimentón Sardinias a la plancha Una rebanada de pan Un vaso de leche
MERIENDA	Dos mandarinas	Un vaso de leche	Un puñado de frutos secos	Macedonia de frutas	Una manzana	Un puñado de frutos secos	Dos tostadas de pan con tomate y Jamón cocido omega 3 ⁷
CENA	Ensalada de espinacas y queso fresco Tortilla francesa Una rebanada de pan Una pera	Brócoli rehogado con ajo Rollitos de Pechuga de pavo y queso bajo en grasa con ensalada ² Una rebanada de pan Dos mandarinas	Ensalada de pimientos asados Lenguado en salsa de verduras Una rebanada de pan Un melocotón	Patata asada con pimentón Dorada al horno Una rebanada de pan Un yogur	Verduras a la plancha Dos filetes de Pechuga de pavo finas hierbas Una rebanada de pan Dos mandarinas	Alcachofas salteadas Un filete de Pechuga de pollo con puré de manzana ⁶ Una rebanada de pan Frutas rojas	Ensalada campera con patata, cebolla, zanahoria, remolacha, atún enlatado y huevo cocido Una rebanada de pan Dos ciruelas

PÁSATE A SERRANO.



IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ

UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA CADA DÍA DE LA SEMANA

Menú de 2.000 kcal/día, para adulto sano con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo y actividad.

INFORMACIONES NUTRICIONALES

1 El plato aporta los nutrientes propios de la carne con un aporte reducido de grasa y su consiguiente beneficio cardiovascular y los antioxidantes naturales presentes en el tomate

2 La pechuga de pavo es un alimento que ofrece todos los beneficios de la carne pero con un aporte reducido de grasa. El queso le añade un aporte de calcio

3 Se trata de un plato equilibrado en nutrientes por el aporte de hidratos de carbono de la pasta, las proteínas del jamón de pavo y el aporte limitadamente graso de la salsa

4 El filete de pechuga de pavo es rico en nutrientes esenciales, especialmente proteínas de buena calidad y se le añaden la fibra y antioxidantes de las endivias

5 Se trata de un plato equilibrado en nutrientes con un alto contenido en antioxidantes y proteínas de alta calidad con poca grasa de la pechuga, que además nos aporta calcio

6 La pechuga de pollo nos ofrece un buen aporte de proteínas vitamina B12, hierro y zinc, combinado con las vitaminas, antioxidantes y fibra del puré de manzana

7 El jamón cocido con omega-3 nos ofrece beneficios para el sistema cardiovascular que junto a los antioxidantes y vitaminas del tomate y los hidratos de carbono y la fibra del pan determinan un plato nutricionalmente equilibrado

ANTIOX

Recetario Semanal

- Lunes:
Filetes de la juventud Sabrosanos con salsa de tomate
- Martes:
Rollitos de pavo y queso con ensalada
- Miércoles:
macarrones con jamón de pavo y nata ligera
- Jueves:
pechuga de pavo Sajonia con endivias
- Viernes:
Sándwich de pechuga enriquecida en calcio tomate y vinagreta de arándanos
- Sábado:
Un filete rejuvenecedor de Pechuga de pollo con puré de manzana
- Domingo:
tostadas de pan con tomate y Jamón cocido omega-3

FILETES DE LA JUVENTUD SABROSANOS CON SALSA DE TOMATE

L ●

Ingredientes (4 personas):

- 300 g de carne picada Sabrosanos
- Una cebolla pequeña
- Tres tomates maduros
- Una cucharada de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Hacer 4 filetes con la carne picada amasándolos con las manos. Pasarlos a una plancha con un poco de aceite y dejar que se hagan por los dos lados. Por otro lado, cortar la cebolla y sofreírla con un poco de aceite. Cuando la cebolla esté transparente añadir los tomates pelados y cortados en dados. Cuando la salsa de tomate esté lista, servir los filetes cubiertos de salsa de tomate.

ROLLITOS DE PECHUGA DE PAVO Y QUESO

M ●

Ingredientes (4 personas):

- 4 lonchas de pechuga de pavo
- 4 lonchas de queso bajo en grasa
- 200 g de lechugas variadas
- 2 tomates
- Una lata de espárragos
- Una lata de maíz dulce
- Una cucharada de aceite de oliva virgen
- Una cucharada de vinagre
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Enrollar las lonchas de pavo con el queso dentro y cerrar con un palillo y reservar. Para la ensalada, cortar los tomates y mezclarlos con la lechuga, los espárragos y el maíz dulce. Aliñar la ensalada con el aceite y el vinagre, la sal y la pimienta.

MACARRONES CON JAMÓN DE PAVO Y NATA LIGERA

X

Ingredientes (4 personas):

- 200 g de macarrones
- 150 g de jamón de pavo de Serrano
- 50 ml de nata líquida
- Una cebolla
- 50 ml de leche desnatada
- Una cucharada de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Cocer la pasta durante 10 minutos en abundante agua hirviendo con sal. Cortar la cebolla en trozos pequeños y sofreírla en un poco de aceite. Cuando esté transparente, añadir el jamón de pavo cortado en tiras y saltear unos minutos. Añadir la nata y la leche y dejar a fuego lento durante 10 minutos removiendo. Salpimentar. Servir los macarrones añadiendo la salsa por encima.

PECHUGA DE PAVO SAJONIA CON ENDIVIAS

J

Ingredientes (4 personas):

- 4 filetes de pechuga de pavo Sajonia
- 8 endivias
- El zumo de un limón
- Queso de untar bajo en grasa
- Una cucharada de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN:

Hacer los filetes de pavo a la plancha con un poco de aceite. Desojar las endivias y rociar las hojas con limón. Finalmente, untar las hojas de endivia con queso bajo en grasa y disponerlas como guarnición de la pechuga de pavo.

SÁNDWICH DE PECHUGA ENRIQUECIDA EN CALCIO, TOMATE Y VINAGRETA DE ARÁNDANOS

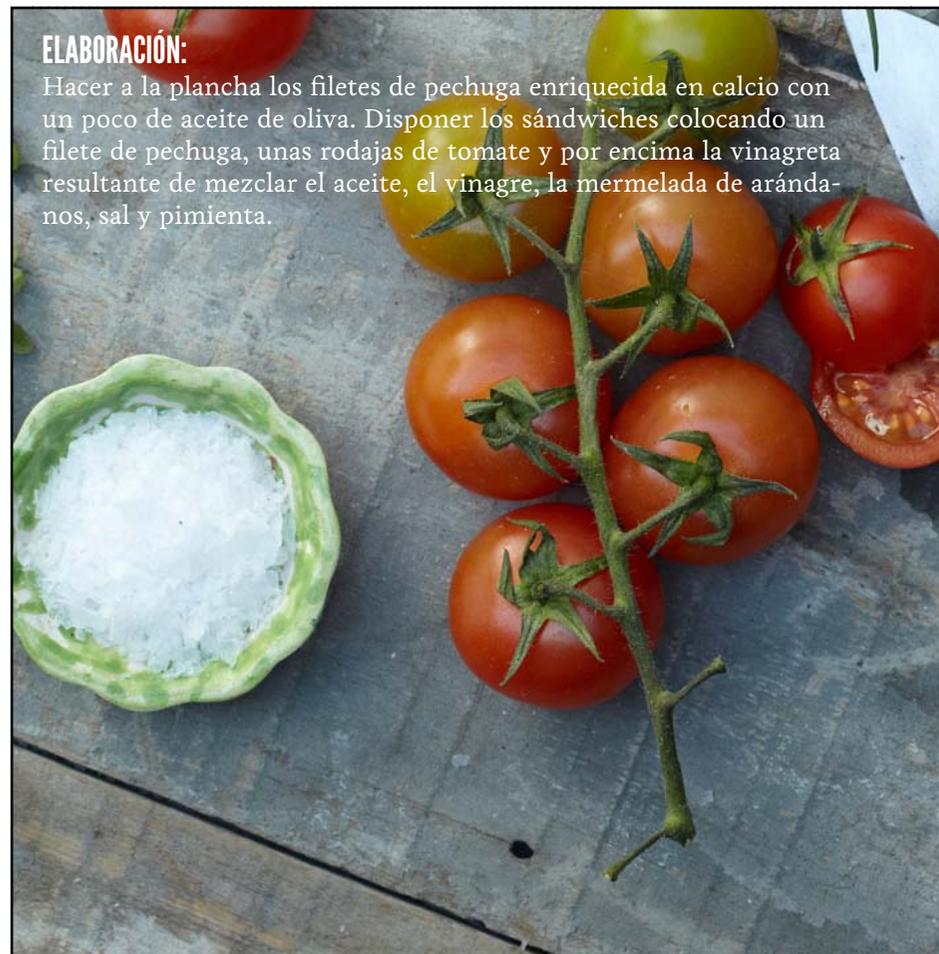
V

Ingredientes (4 personas):

- 4 filetes de pechuga enriquecida en calcio
- 8 rebanadas de pan de centeno o alemán
- 2 tomates maduros
- Dos cucharadas de mermelada de arándanos
- Una cucharada de aceite de oliva virgen
- Una cucharada de vinagre
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Hacer a la plancha los filetes de pechuga enriquecida en calcio con un poco de aceite de oliva. Disponer los sándwiches colocando un filete de pechuga, unas rodajas de tomate y por encima la vinagreta resultante de mezclar el aceite, el vinagre, la mermelada de arándanos, sal y pimienta.





TOSTADAS DE PAN CON TOMATE Y JAMÓN COCIDO OMEGA-3

S

Ingredientes (4 personas):

- 8 rebanadas de pan de payés
- 8 lonchas de jamón cocido omega-3
- 4 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Tostar las rebanadas de pan, frotarlas con un diente de ajo y con los tomates partidos por la mitad. Añadir un poco de aceite de oliva y sal y pimienta. Disponer las lonchas de jamón cocido omega-3 y servir.

FILETE REJUVENECEDOR DE PECHUGA DE POLLO CON PURÉ DE MANZANA

D

Ingredientes (4 personas):

- 8 filetes de pechuga de pollo Serrano
- 4 manzanas reineta
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Hacer a la plancha los filetes de pechuga de pollo con un poco de aceite de oliva. Por otro lado, asar las manzanas en el horno durante 30 minutos a fuego medio. Cuando estén cocidas retirarles la piel, retirar la pulpa y mezclarla en un bol con un tenedor. Salpimentar el puré y presentarlo junto a los filetes de pechuga.