

**SUGERENCIAS PARA COCINAR****PARA DESAYUNO:**

LECHE  
CACAO PURO 100 %  
SACARINA/GLUCOSA/ XILITOL

CEREALES MAIZ SIN AZUCAR  
PAN CON MANTEQUILLA O CON  
ACEITE OLIVA Y SAL

**PARA MEDIA MAÑANA O****MERIENDA:**

PAN CON JAMON  
SERRANO, LOMO, QUESO

**PARA LOS POSTRES:**

YOGUR NATURAL SIN  
AZUCAR, QUESOS, LECHE.

**PARA LA COMIDA:**

1. LENTEJAS O GARBANZOS CON CARNE (POLLO, CERDO, TERNERA, HUESO, TOCINO) LAUREL, ACEITE, SAL.  
PAN
2. ARROZ BLANCO HECHO CON ACEITE Y SAL, LAUREL.  
ACELGAS HERVIDAS (\*\*\*) QUITAR TODA LA PENCA) ESCURRIDAS,  
ADEREZADAS ACEITE SAL  
CON PESCADO O CARNE A LA PLANCHA CON ACEITE Y SAL  
PAN
3. ENSALADA MIXTA CON HOJA VERDE LECHUGA/ESPINACAS CON PATATA COCIDA, HUEVO, ACEITUNAS VERDES, BONITO.  
ACEITE DE OLIVA Y SAL.  
CON ALBONDIGAS DE CARNE HECHAS CON PAN RAYADO, SAL, HUEVO Y SALSAS HECHAS CON ACEITE, SAL Y LECHE CON NATA O QUESO.  
PAN
4. ESPINACAS CON BECHAMEL HECHA CON LECHE, HARINA TRIGO, MANTEQUILLA O ACEITE OLIVA Y SAL.  
CON FILETES EMPANADOS CON PAN RAYADO ACEITE Y SAL  
PAN
5. ENSALADA CON PASTA O ARROZ, GARBANZOS COCIDOS (POCOS) , BONITO, ACEITUNAS VERDES.  
CON POLLO ASADO HECHO CON ACEITE Y SAL.  
PAN
6. SOPA DE CARNE O PESCADO CON ACEITE, LAUREL, SAL  
CON FILETES GUIRADOS CON HARINA ACEITE, SAL, LAUREL Y AGUA.  
PAN
7. PATATA COCIDA ADEREZADA CON ACEITE OLIVA Y SAL  
ESPARRAGOS TRIGUEROS HERVIDOS Y A LA PLANCHA ACEITE Y SAL  
CON PESCADO AL HORNO CON ACEITE Y SAL  
PAN
8. PAELLA DE CARNES O PESCADOS /MARISCOS CON ACEITE, SAL, AZAFRAN.  
CON ENSALADA CANONIGOS, ATUN, QUESO FRESCO. ACEITE OLIVA SAL  
PAN

**PARA LA CENA:**

1. PASTA CON QUESO  
CON CARBONARA (NATA, CHAMPIÑONES, BEICON)  
CON BONITO  
CON JAMON SERRANO Y QUESO RAYADO  
CON CARNE PICADA Y QUESO
2. TORTILLA FRANCESA  
CON QUESO  
CON JAMON SERRANO  
CON ATUN  
CON CHAMPIÑONES  
CON PATATA (\*\*SIN CEBOLLA)  
PAN
3. PECHUGA POLLO PLANCHA CON ACEITE Y SAL CON PATATAS FRITAS  
PAN
4. PESCADO REBOZADO CON HARINA Y HUEVO. ACEITE Y SAL  
PAN
5. HUEVOS FRITOS CON JAMON SERRANO Y PATATAS FRITAS.  
PAN
6. ENSALADAS LECHUGA VERDE /CANONIGOS, PASTA, HUEVO COCIDO, QUESOS, JAMON SERRANO, ACEITUNAS, ACEITE OLIVA Y SAL. PAN

**PAUTAS IMPORTANTES**

- HACER 5 COMIDAS AL DIA, NO DEBEN SALTARSE NINGUNA COMIDA
- TOMAR HIDRATOS DE CARBONO EN CADA COMIDA: PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS
- NO HARINAS NI PASTAS INTEGRALES
- EXCLUIR: AJO, CEBOLLA, PIMIENTO, PUERRO Y CUALQUIER VERDURA QUE NO SEAN LAS INDICADAS. PASTILLAS TIPO “AVECREM” TAMPOCO.
- NO SE PUEDE AÑADIR AZUCAR NI NINGUN ZUMO DE FRUTAS, NI MIEL
- EMBUTIDOS O CARNES PROCESADAS: REVISAR QUE **NO** LLEVEN AZUCAR, E420 (SORBITOL), JARABE DE GLUCOSA. LA DEXTROSA SÍ ESTÁ PERMITIDA.
- SI HACEN EJERCICIO FISICO INTENSO (Y MAS SI HACE CALOR) NECESITAN REPONER PRONTO CON COMIDA Y AGUA. ES RECOMENDABLE QUE LLEVEN CONSIGO GLUCOSPORT. Y EN LAS SALIDAS LLEVAR COMIDA POR SI POR UN IMPREVISTO SE REGRESA MAS TARDE ETC.
- NO AÑADIR INGREDIENTES, COCINAR CON LO QUE SE INDICA