

# Menú de 800 calorías - Semana 1

	<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>
<b>Domingo</b>	1 huevo revuelto ½ taza de melón 4 oz. (0,12 l) de leche descremada Chocolate caliente sin azúcar 6 oz. (0,18 l) de jugo de tomate	1 oz. (28,35 g) de bistec a la pimentada ½ taza de arroz al vapor 1 taza de frijoles mantequilla ½ taza de gajos de mandarina 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	¼ taza de chile sin frijoles 1 papa asada (una pequeña) 1 taza de vegetales variados Manzana fresca 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Lunes</b>	½ muffin 1 cda. de gelatina sin azúcar 1 banana pequeña 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 rebanada de pizza de queso con masa delgada 1 taza de frijoles verdes ½ taza de rodajas de durazno 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de cerdo asado ½ taza de maíz 1 taza de zucchinis ½ taza de puré de manzana 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Martes</b>	1 panqueque 1 cda. de almíbar o gelatina sin azúcar ½ taza de rodajas de durazno 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 oz. (28,35 g) de pescado asado 1 papa asada (una pequeña) 1 taza de brócoli ½ taza de bocaditos de piña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de carne de res asada ½ taza de puré de papas 1 taza de coliflor Cóctel de frutas 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Miércoles</b>	1 huevo duro 1 banana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada Chocolate caliente sin azúcar 6 oz. (0,18 l) de jugo de tomate	1 perro caliente de 1 oz. (28,35 g) ½ taza de frijoles cocidos 1 taza de rodajas de zanahoria ½ taza de rodajas de pera 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de pollo asado ½ taza de arroz al vapor 1 taza de espinaca ½ taza de gajos de mandarina 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Jueves</b>	1 tostada francesa 1 cda. de almíbar o gelatina sin azúcar ½ taza de frutas variadas 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	¼ taza de Sloppy Joe 2 rebanadas de pan dietético 1 taza de coles de Bruselas ½ taza de damascos en mitades 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de pavo asado ½ taza de relleno 1 taza de frijoles verdes 1 banana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Viernes</b>	1 taza de cereal 1 pera pequeña 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 hamburguesa vegetariana de 1 oz. (28,35 g) 2 rebanadas de pan dietético 1 taza de vegetales variados 1 naranja fresca (pequeña) 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada	¼ taza de ensalada de atún sobre 2 rebanadas de pan dietético 1 taza de remolacha ½ taza de rodajas de durazno 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético

		2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	Gelatina dietética
<b>Sábado</b>	½ rosquilla de pan (bagel) 1 cda. de queso crema sin grasa 1 manzana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 4 oz. (120 ml) de yogur descremado	1 oz. (28,35 g) de pollo asado ½ taza de fideos de perejil 1 taza de rodajas de zanahoria ½ taza de puré de manzana 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 hamburguesa de 1 oz. (28,35 g) 2 rebanadas de pan dietético 1 taza de brócoli ½ taza de bocaditos de piña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética

## Menú de 800 calorías - Semana 2

	<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>
<b>Domingo</b>	1 huevo revuelto ½ taza de melón 4 oz. (0,12 l) de leche descremada Chocolate caliente sin azúcar 6 oz. (0,18 l) de jugo de tomate	1 oz. (28,35 g) de pescado asado al limón ½ taza de arroz al vapor 1 taza de tomates cocidos ½ taza de rodajas de pera 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	½ pimiento verde relleno (pequeño) 1 taza de vegetales mezclados a la capri ½ taza de cóctel de frutas 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Lunes</b>	½ muffin 1 cda. de gelatina sin azúcar 1 banana pequeña 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 albóndiga de 1 oz. (28,35 g) ½ taza de fideos con ¼ taza de salsa de tomate 1 taza de zanahorias ½ taza de bocaditos de piña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de lomo de cerdo 1 papa asada (una pequeña) 1 taza de remolacha ½ taza de puré de manzana 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Martes</b>	1 panqueque 1 cda. de almíbar o gelatina sin azúcar ½ taza de rodajas de durazno 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 oz. (28,35 g) de pescado asado ½ taza de puré de batatas 1 taza de frijoles verdes ½ taza de rodajas de durazno 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 hamburguesa vegetariana de 1 oz. (28,35 g) sobre 2 rebanadas de pan dietético 1 taza de zucchinis 1 naranja pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Miércoles</b>	1 huevo duro 1 banana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada Chocolate caliente sin azúcar 6 oz. (0,18 l) de jugo de tomate	1 oz. (28,35 g) de pavo asado ½ taza de puré de papas 1 taza de vegetales mezclados a la capri 1 banana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 pasta rellena con salsa de tomate 1 taza de espinaca ½ taza de cóctel de frutas 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Jueves</b>	1 tostada francesa 1 cda. de almíbar o gelatina sin azúcar ½ taza de frutas	1 perro caliente de 1 oz. (28,35 g) ½ taza de frijoles cocidos 1 taza de brócoli	1 rebanada de pizza de queso con masa delgada 1 taza de coliflor ½ taza de damascos en mitades

	variadas 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	½ taza de rodajas de pera 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Viernes</b>	1 taza de cereal 1 pera pequeña 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 sándwich caliente de queso (1 oz. [28,35 g] de queso sobre 2 rebanadas de pan dietético) 1 taza de zucchinis 1 manzana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de pescado asado a la florentina ½ taza de puré de papas 1 taza de zanahorias ½ taza de rodajas de durazno 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Sábado</b>	½ rosquilla de pan (bagel) 1 cda. de queso crema sin grasa 1 manzana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 4 oz. (120 ml) de yogur descremado	1 hamburguesa de 1 oz. (28,35 g) sobre 2 rebanadas de pan dietético 1 taza de vegetales variados ½ taza de gajos de mandarina 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de jamón cocido ½ taza de fideos de perejil 1 taza de frijoles verdes ½ taza de bocaditos de piña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética

### Menú de 800 calorías - Semana 3

	<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>
<b>Domingo</b>	1 huevo revuelto ½ taza de melón 4 oz. (0,12 l) de leche descremada Chocolate caliente sin azúcar 6 oz. (0,18 l) de jugo de tomate	1 oz. (28,35 g) de pescado asado con vegetales ½ taza de maíz 1 taza de zanahorias ½ taza de gajos de mandarina 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 albóndiga de 1 oz. (28,35 g) ½ taza de fideos con ¼ taza de salsa de tomate 1 taza de brócoli ½ taza de damascos en mitades 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Lunes</b>	½ muffin 1 cda. de gelatina sin azúcar 1 banana pequeña 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	½ taza de raviolos de queso con ¼ taza de salsa de tomate 1 taza de frijoles mantequilla ½ taza de rodajas de durazno 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de pavo asado ½ taza de puré de papas 1 taza de zanahorias 1 manzana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Martes</b>	1 panqueque 1 cda. de almíbar o gelatina sin azúcar ½ taza de rodajas de durazno 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 oz. (28,35 g) de pollo asado ½ taza de arvejas 1 taza de coles de Bruselas ½ taza de bocaditos de piña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 hamburguesa de 1 oz. (28,35 g) sobre 2 rebanadas de pan dietético 1 taza de zucchinis ½ taza de rodajas de pera 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética

<b>Miércoles</b>	1 huevo duro 1 banana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada Chocolate caliente sin azúcar 6 oz. (0,18 l) de jugo de tomate	½ taza de macarrones con queso 1 taza de brócoli ½ taza de damascos en mitades 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de pollo condimentado a la italiana ½ taza de papas al horno 1 taza de coliflor ½ taza de cóctel de frutas 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Jueves</b>	1 tostada francesa 1 cda. de almíbar o gelatina sin azúcar ½ taza de frutas variadas 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 oz. (28,35 g) de cerdo asado ½ taza de puré de papas 1 taza de vegetales mezclados a la capri 1 naranja pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 perro caliente de 1 oz. (28,35 g) ½ taza de frijoles cocidos 1 taza de espinaca ½ taza de damascos en mitades 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Viernes</b>	1 taza de cereal 1 pera pequeña 8 oz. (0,24 l) de leche descremada	1 rebanada de pizza de queso con masa delgada 1 taza de frijoles verdes ½ taza de rodajas de pera 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de pescado a la pimienta y al limón ½ taza de arroz 1 taza de remolacha ½ taza de puré de manzana 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética
<b>Sábado</b>	½ rosquilla de pan (bagel) 1 cda. de queso crema sin grasa 1 manzana pequeña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 4 oz. (120 ml) de yogur descremado	1 hamburguesa vegetariana de 1 oz. (28,35 g) sobre 2 rebanadas de pan dietético 1 taza de espinaca ½ taza de cóctel de frutas 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética	1 oz. (28,35 g) de jamón cocido 1 papa asada (una pequeña) 1 taza de coliflor ½ taza de bocaditos de piña 4 oz. (0,12 l) de leche descremada 2 tazas de ensalada 2 cdas. de aderezo dietético Gelatina dietética

<b>Lista de refrigerios</b>			
Para la tarde, los objetivos de la terapia física y los viernes por la noche			
	<b>SEMANA 1</b>	<b>SEMANA 2</b>	<b>SEMANA 3</b>
<b>Domingo</b>	½ taza de zanahorias miniatura con ½ taza de tallos de apio ½ taza de piña enlatada ½ taza de gelatina dietética	1 taza de frijoles verdes marinados 1 manzana	1 taza de flores de coliflor ½ taza de damascos en mitades enlatadas
<b>Lunes</b>	1 taza de rodajas de pepino 1 jugo de frutas congelado ½ taza de gelatina dietética	1 taza de ensalada de col con crema baja en grasa ½ taza de peras enlatadas 1 paleta de helado sin azúcar	1 taza de zanahorias miniatura ½ pasta de pepinillos y eneldo 1 jugo de frutas congelado

<b>Martes</b>	½ taza de tallos de apio con ½ taza de pimientos verdes fileteados ¼ taza de salsa 1 banana pequeña	½ pasta de pepinillos y eneldo 1 taza de rodajas de pepino 1 naranja	½ taza de pepinos marinados con ½ taza de cebollas rojas 2 cdas. de pasas de uva ½ taza de gelatina dietética
<b>Miércoles</b>	1 taza de frijoles verdes marinados ½ taza de duraznos enlatados 1 paleta de helado sin azúcar	½ taza de tomates marinados con ½ taza de cebollas rojas en rodajas 15 uvas ½ taza de gelatina dietética	½ taza de pimientos verdes marinados con ½ taza de champiñones frescos ½ taza de piñas enlatadas 1 paleta de helado sin azúcar
<b>Jueves</b>	½ taza de frijoles mantequilla marinados ½ taza de cebollas rojas en rodajas 1 manzana	½ taza de frijoles verdes marinados con ½ taza de champiñones frescos ½ taza de duraznos enlatados	½ taza de frijoles mantequilla marinados con ½ taza de frijoles verdes 15 uvas
<b>Viernes</b>  Refrigerio para los objetivos de la terapia física	½ taza de zanahorias con ½ taza de zucchinis fileteados 1 lata de refresco dietético	½ taza de tallos de apio con ½ taza de pimientos fileteados 1 lata de refresco dietético	½ taza de flores de brócoli con 4 trozos de tomate 1 lata de refresco dietético
<b>Viernes</b>	1 taza de pepinos con crema agria baja en grasa ½ taza de cóctel de frutas ½ taza de gelatina dietética	1 taza de flores de brócoli 1 jugo de frutas congelado ½ taza de gelatina dietética	1 taza de remolacha al natural ½ taza de duraznos enlatados ½ taza de gelatina dietética
<b>Viernes</b>  Refrigerio para la película de los viernes por la noche	1 pepinillo entero 1 lata de refresco dietético	1 pepinillo entero 1 lata de refresco dietético	1 pepinillo entero 1 lata de refresco dietético
<b>Sábado</b>	½ taza de zanahorias miniatura con ½ taza de flores de brócoli ½ taza de peras enlatadas	½ taza de zanahorias miniatura con ½ taza de tallos de apio 1 naranja ½ taza de gelatina dietética	1 taza de flores de brócoli ½ taza de puré de manzana con canela