

Menús especiales

Para llevar

Juan es un personaje imaginario para el que hemos elaborado un menú para alimentarse de forma sana sin renunciar a ninguna de sus actividades habituales. Juan tiene 45 años. Mide 1,70 y pesa 80 kilos. El IMC recomendado para hombres de su edad es de 23,4.

Tiene sobrepeso, ya que su IMC es de 27,7. Por ello, se le recomienda un aporte calórico de 2.470 calorías; de este modo perderá un kilo al mes.

Juan hoy va de monte y quiere comer bien sin pasarse en calorías. Proponemos:

Desayuno en casa

Alimentos	Cantidad en gramos	Calorías
Zumo de naranja	200	84
Plátano	150	137
Pan	30	77
Queso con miel	150	168

Media mañana (un alto en el camino)

Alimentos	Cantidad en gramos	Calorías
Manzana	200	104
Almendras	20	124

*Almuerzo*

Alimentos	Cantidad en gramos	Calorías
Pisto manchego (en fiamblera)	200	113
Tortilla de patata, ración	150	299
Bocadillo de jamón	150	489
Naranja	200	87

Menús especiales

en la mochila

<i>Merienda</i>		
Alimentos	Cantidad en	Calorías
Manzana	200	104
Almendras	20	124
		



<i>Cena en casa</i>		
Alimentos	Cantidad en gramos	Calorías
Puré de lentejas	200	226
Pan	30	77
Yogurt (dos descremados)	250	102
Macedonia de frutas	150	87
		

Calorías reomendadas	Grasas	Proteínas	Hidratos de carbono
2470	82	93	339
Calorías obtenidas	Grasas	Proteínas	Hidratos de carbono
2403	87	88	317