

Desde la FAND queremos proponerte unos equilibrados menús para que pases unas fiestas deliciosas y a la vez saludables.

Sabemos que es difícil mantener la línea en estas fechas y aunque te des algún que otro capricho culinario, esperamos que con esta iniciativa siempre tengas a mano propuestas para complementar comidas o días de estas semanas tan señaladas.

Desde la FAND queremos desearte unas Felices Fiestas y un Próspero Año 2016.

¡¡Felices Fiestas!!

Fundación Andaluza de Nutrición y Dietética



Para unas Navidades
Deliciosas y Saludables cuenta
con la FAND



Almuerzo Jueves 24 Diciembre

- Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahorias
- Macarrones con Ajo y Perejil con Merluza a la Plancha
- Pan y Fruta



Cena Jueves 24 Diciembre

- Crema de Boletus
- Pavo relleno de Castañas y Jamón Ibérico con Patatas al Vapor
- Macedonia de Frutas Exóticas.



Almuerzo Viernes 25 Diciembre

- Ensalada de Rúcula, Canónigo y Palmito
- Arroz Caldoso con Mariscos.
- Gelatina de Frutas del Bosque con Mantequilla de Naranja Amarga.



Cena Viernes 25 Diciembre

- Sopa de Verduras con Fideos
- Tortilla Francesa con Rodajas de Tomate Natural
- Pan y Lácteo.



Almuerzo Sábado 26 Diciembre

- Patatas Estofadas con Alcachofas
- Pechuga de Pollo a la Plancha con Zanahorias Salteadas
- Pan y Lácteo.



Cena Sábado 26 Diciembre

- Ensalada de Escarola, Pepino y Maíz
- Tallarines con Atún y Salsa de Tomate.
- Pan y Fruta



Almuerzo Domingo 27 Diciembre

- Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo Cocido
- Lentejas Guisadas con Verduras.
- Pan y Fruta



Cena Domingo 27 Diciembre

- Coliflor Rehogada con Cacahuètes, Ajo y Pimentón.
- Dorada al Horno con Arroz Salteado.
- Lácteo



Almuerzo Lunes 28 Diciembre

- Crema de Calabaza
- Lasaña de Espinacas y Queso
- Pan y Fruta.



Cena Lunes 28 Diciembre

- Hamburguesa Casera de Ternera con Puré de Patatas
- Ensalada de Brotes con Tomate y Cebolla
- Fruta



Almuerzo Martes 29 Diciembre

- Alubias Blancas Estofadas
- Revuelto de Espárragos Trigueros
- Pan y Lácteo.



Cena Martes 29 Diciembre

- Sopa de Arroz
- Boquerones Fritos con Picadillo de Pimientos Asados
- Pan y Fruta



Almuerzo Miércoles 30 Diciembre

- Menestra de Verduras
- Choco a la plancha con Patatas al Vapor
- Pan y Fruta



Cena Miércoles 30 Diciembre

- Ensalada de Endivias con Tomate Cherry, Queso Manchego y Maíz
- Pizza Casera con Jamón Ibérico, Champiñón y Cebolla
- Fruta



Almuerzo Jueves 31 Diciembre

- Ensalada de Lechuga, remolacha, pimiento y maíz
- Tortilla Francesa con Hierbabuena y Queso con salsa de Tomate
- Pan y Fruta



Cena Jueves 31 Diciembre

- Sopa de Perdiz
- Salmón a la salsa de Naranja con Brócoli y Zanahorias al vapor.
- Sorbete de Piña y Yogur



Almuerzo Viernes 1 Enero

- Crema de Puerros
- Pollo al Horno con Patatas Asadas
- Pan y Fruta.



Cena Viernes 1 Enero

- Ensalada de Tomate y Pepino
- Lenguado a la Plancha con Arroz Salteado y Salsa de Soja
- Pan y Fruta



Almuerzo Sábado 2 Enero

- Ensalada de Hojas Verdes
- Grabanzos Estofados con Bacalao
- Pan y Fruta



Cena Sábado 2 Enero

- Revuelto de Champiñones
- Gratin de Patatas al Horno
- Pan y Fruta



Almuerzo Domingo 3 Enero

- Paella Vegetal
- Filetes de Caballa a la Plancha con Pimiento Verde y Tomate
- Pan y Fruta



Cena Domingo 3 Enero

- Sopa de Fideos
- Croquetas Caseras de Jamón ibérico y Queso Cheddar con Zanahorias Salteadas al Orégano
- Pan y Fruta



Almuerzo Lunes 4 Enero

- Puré de Lentejas
- Salteado de Ternera y Verduras
- Pan y Fruta.



Cena Lunes 4 Enero

- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Merluza al Horno con Puré de Patatas
- Pan y Lácteo



Almuerzo Martes 5 Enero

- Pasta con Calabacín y Zanahorias
- Huevos Rellenos de Verduras
- Pan y Fruta



Cena Martes 5 Enero

- Parrilladas de Verduras
- Pechuga de Pollo a la Plancha con Arroz Salteado con Ajo y Perejil
- Pan y Fruta



Almuerzo Miércoles 6 Enero

- Crema de Puerros
- Solomillo de Cerdo Ibérico con Almendras y Patatas al Horno
- Brochetas de Frutas con Choco



Cena Miércoles 6 Enero

- Ensalada de Canónigos, Maíz y Tomates Cherry
- Sopa de Pescado con Fideos
- Pan y Lácteo

Debemos mantener un Estilo de Vida Saludable durante Todo el Año (Dieta Equilibrada y Actividad Física de Forma Regular), aunque podamos modificarlo ocasionalmente, como en estos días festivos.

Algunas recomendaciones para no aumentar en exceso el aporte calórico durante este periodo son:



- Ofrecer primeros platos a base de verduras o sopas
- En el segundo plato, dar prioridad al pescado frente a la carne
- Elegir técnicas culinarias que requieran poco aporte de grasas: horno, al vapor, plancha...
- En el postre consumir preparaciones a base de fruta natural como la piña, uva, pera, papaya, que ayudan a realizar la digestión. Pueden servirse solas o acompañadas de lácteos bajos en grasa (yogur desnatado, requesón).
- Moderar el consumo de alcohol, sobre todo las bebidas espirituosas, que aportan gran cantidad de calorías "vacías" sin ningún beneficio nutricional. Se recomienda añadir más hielo al vaso y acompañarlas de refrescos light
- Es importante comenzar la comida sin demasiada hambre. Para ello, un rato antes se puede hacer una pequeña ingesta a base de frutas
- No repetir, debemos masticar despacio, disfrutando de la comida y la compañía
- No debemos olvidar el ejercicio físico diario, ahora es cuando más se necesita