

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>Desayuno</i>	Leche semidesnatada Cereales integrales Zumo de naranja natural	Leche semidesnatada Pan con tomate natural, orégano y aceite de oliva Manzana	Leche semidesnatada Galletas maría Zumo de naranja natural	Leche semidesnatada Cereales integrales Pera	Leche semidesnatada Tostada con mermelada Zumo de naranja natural	Leche semidesnatada Cereales integrales Fresas	Leche semidesnatada Biscocho casero Zumo de naranja natural
<i>Media mañana</i>	Pera Nueces	Tostada con fiambre de pavo Albaricoques	Bocadillo de queso fresco Higos	Barrita de cereales Plátano	Yogur con frutas troceadas Chocolate negro	Pan con aceite de oliva Mandarina	Bocadillo de jamón serrano Infusión de té verde
<i>Comida</i>	Judías verdes con patata cocida Emperador a la plancha con champiñón al ajillo Uvas	Ensalada de canónigos y tomates cherry Conejo con pasta al pesto con almejas Batido de frutas casero	Ensalada de lentejas con endivias y frutos secos Huevo escalfado con tomate triturado Frambuesas	Crema de calabaza Bonito con pisto Yogur con cereales	Arroz con verduras salteadas Filete de ternera a la plancha con tomate cherry Plátano	Verduras braseadas Lenguado al horno con patata asada Piña	Ensalada de garbanzos Tortilla de patata con pimientos verdes Naranja
<i>Merienda</i>	Bocadillo de jamón cocido Yogur líquido	Yogur con germen de trigo	Macedonia de frutas Chocolate negro	Pan con membrillo Yogur líquido	Manzana Almendras	Leche semidesnatada Galletas maría	Kiwi Yogur líquido con germen de trigo
<i>Cena</i>	Crema de calabacín Lomo de cerdo a la plancha con pimientos Kiwi	Patata asada con pimentón Empanadillas de atún y huevo cocido Mandarina	Espinacas a la crema Merluza en salsa Yogur	Guisantes con cebolla salteados Pechuga de pollo a la plancha con endivias y maíz	Ensalada de lechugas variadas, maíz y atún Croquetas de jamón Yogur	Revuelto de ajetes y gambas Jamoncito de conejo rustido con verduras Uvas	Espagueti al ajillo con setas Rollitos de jamón cocido y queso desnatado Cuajada

Deportistas



Pan: Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan integral.

Aceite: La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas a lo largo del día).

Bebida: Agua como bebida principal. Se recomienda beber unos 2 litros de agua a lo largo del día. Sumar las necesidades propias del entrenamiento, 250-500 ml antes de realizar ejercicio, 200 ml cada 20 minutos durante el ejercicio y 500-1000 ml después.

Menú base de 2.600-3.000 Kcal./día, elaborado para deportistas con una actividad física regular. Las cantidades variarán en función de las características individuales, así como del tipo, intensidad y duración de la actividad. Si las bebidas utilizadas aportan calorías, se debe reevaluar el menú. El modo de elaboración de las recetas con carne de conejo de los menús se encuentran disponibles en versión descargable en la web de Intercun: www.intercun.org.

Menús elaborados por un equipo de Dietistas-Nutricionistas del Centro de Información Nutricional de la Carne de Conejo de Granja.

