



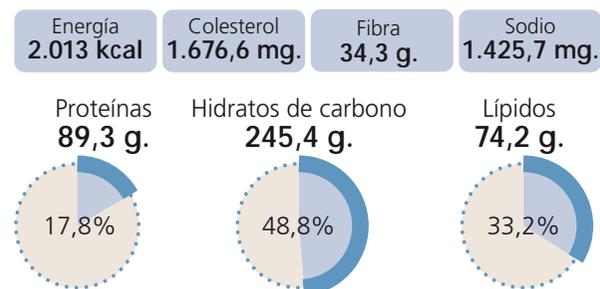
DIETA PARA EL COLESTEROL ALTO - HIPERCOLESTEROLEMIA

PRIMERA SEMANA

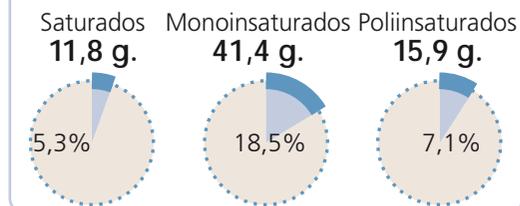
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Ensalada de col lombarda con manzana y brotes de soja. Lentejas con verduras. Pan integral. Fruta	Crema de espárragos. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta	Garbanzos con sofrito de verduras. Pan integral. Fruta	Arroz con alcachofas y berberechos. Fruta	Gazpacho andaluz. Espaguetis con tomate. Fruta	Alubias guisadas con verduras. Pan integral. Fruta	Arroz con verduras. Huevo escalfado. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada de tomate y ajo. Pechuga de pollo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel	Puré de verduras. Pescadilla al horno con verduras. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de rúcula, tomate y cebolla. Pollo asado. Pan integral. Cuajada con miel	Crema de berenjenas. Calamares en su tinta. Pan integral. Yogur desnatado	Pimientos del padrón. Salmón a la plancha. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada mixta. Tortilla francesa. Pan integral. Yogur desnatado	Espárragos trigueros a la plancha. Pechuga de pavo a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

fundaciondelcorazon.com

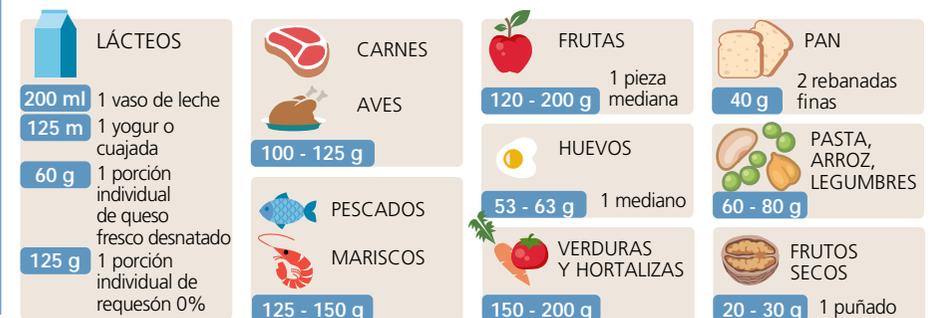
VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN





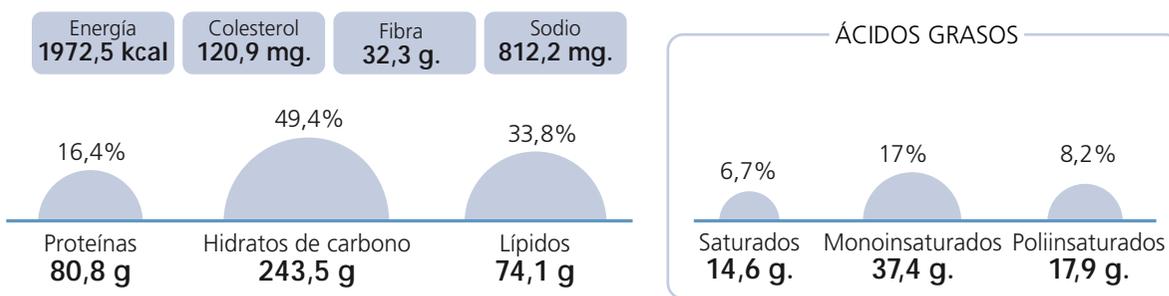
DIETA PARA EL COLESTEROL ALTO - HIPERCOLESTEROLEMIA

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Ensalada de pepino. Lentejas con setas. Pan integral. Fruta	Judías verdes rehogadas. Merluza al horno. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Potaje de garbanzos. Pan integral. Fruta	Ensalada de pimientos y tomate asado. Arroz con verduras. Pan integral. Fruta	Ensalada de tomate. Espaguetis con gambas y calabacín. Fruta	Ensalada de remolacha. Alubias con tomate. Pan integral. Fruta	Ensalada de tomate y ajo. Arroz con berberechos. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada mixta. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada de aguacate, champiñones y jengibre. Lenguado a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Crema de berenjenas. Dorada al horno. Pan integral. Cuajada con miel	Calabaza salteada con especias. Huevo escalfado. Pan integral. Yogur desnatado	Calabacín asado. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada de espinacas. Pollo asado. Pan integral. Yogur desnatado	Salteado de verduras. Bonito a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



TAMAÑO DE RACIÓN

