



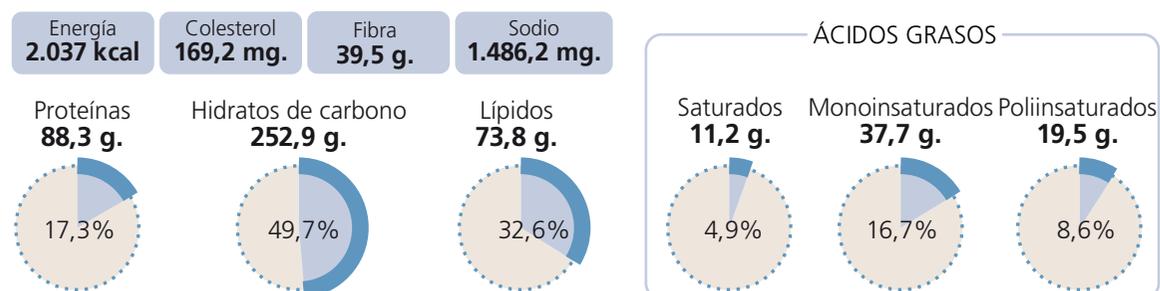
TRIGLICÉRIDOS

PRIMERA SEMANA

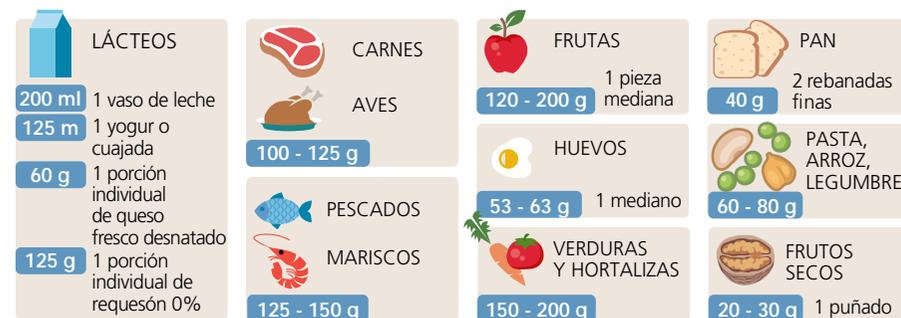
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada 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	Lentejas guisadas con verduras. Pan integral. Fruta	Alcachofas al horno. Tortilla francesa. Pan. Fruta	Ensalada de remolacha. Garbanzos con setas. Pan integral. Fruta	Brócoli salteado. Arroz con gambas. Fruta	Ensalada de calabacines, albahaca y limón. Espaguetis boloñesa. Fruta	Ensalada mixta. Alubias con salsa de tomate al horno. Pan integral. Fruta	Ensalada de lechuga y cebolla. Arroz meloso con verduras. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal					
Cena	Berenjena asada. Pulpo a la parrilla. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada de canónigos, cebolla y zanahoria. Merluza a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Berenjenas rellenas de verduras. Pollo al limón. Pan integral. Cuajada con miel	Parrillada de verduras. Trucha asada. Pan integral. Yogur desnatado	Crema de verduras. Huevos escalfados. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada de lombarda, manzana y brotes de soja. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Pisto. Bonito a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



TAMAÑO DE RACIÓN





TRIGLICÉRIDOS

SEGUNDA SEMANA

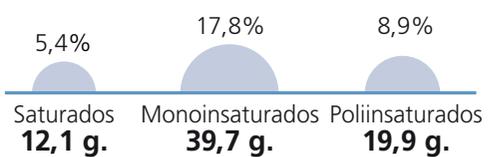
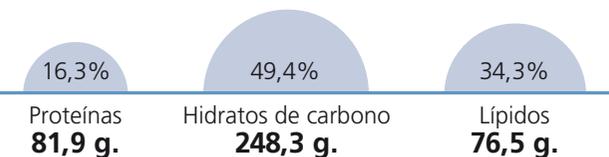
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada 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 mixta. Lentejas estofadas con verduras. Pan integral. Fruta	Ensalada de remolacha. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta	Ensalada de lechuga. Potaje de garbanzos. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Arroz con almejas. Pan integral. Fruta	Gazpacho. Espaguetis con gambas y calabacín. Fruta	Ensalada de pimientos asados y tomates. Alubias con verduras. Pan integral. Fruta	Ensalada de lechuga. Arroz con setas y verduras. Frutas
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	Pimiento asado. Tortilla de espinacas. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada de lombarda con manzana y brotes de soja. Merluza a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de tomate y ajo. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel	Alcachofas rehogadas. Pescadilla a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de lechuga y zanahoria. Tortilla de espárragos. Pan integral. Requesón con miel	Calabaza asada con especias. Pollo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Parrillada de verduras. Bonito a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **2.008,5 kcal** | Colesterol **123,8 mg.** | Fibra **32,9 g.** | Sodio **1.103,1 mg.**

ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 m 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0%	CARNES AVES 100 - 125 g	FRUTAS 120 - 200 g 1 pieza mediana	PAN 40 g 2 rebanadas finas
PESCADOS 125 - 150 g	HUEVOS 53 - 63 g 1 mediano	VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g
MARISCOS 125 - 150 g	FRUTOS SECOS 20 - 30 g 1 puñado		