



ENFERMEDAD CORONARIA

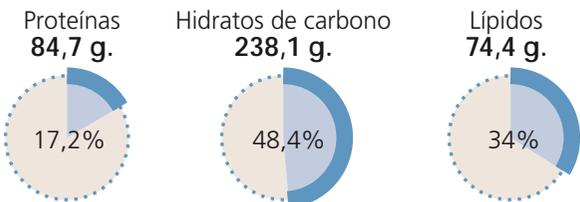
PRIMERA SEMANA

	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 lechuga y zanahoria. Lentejas guisadas con verduras. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Espaguetis con tomate y champiñones. Fruta	Ensalada de pimientos y tomates asados. Garbanzos con setas. Pan integral. Fruta	Ensalada de lechuga y atún. Arroz con verduras. Fruta	Ensalada de tomate y ajo. Tallarines con gambas y calabacín. Fruta	Ensalada de espárragos. Alubias con verduras. Pan integral. Fruta	Alcachofas a la cazuela. Arroz meloso con verduras. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal						
Cena	Crema de verduras. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Parrillada de verduras. Pescadilla al horno. Pan integral. Yogur desnatado	Col a la cazuela. Lomos de cerdo a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel	Salteado de verduras. Bonito a la parrilla. Pan integral. Yogur desnatado	Puré de calabaza. Huevo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada de remolacha. Merluza a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de lechuga y tomate. Salmón a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

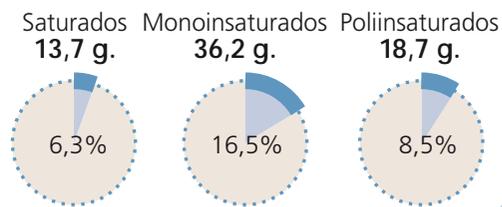
fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **1.969,3 kcal**    Colesterol **165,9 mg.**    Fibra **34,5 g.**    Sodio **1.376,8 mg.**



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

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



## ENFERMEDAD CORONARIA

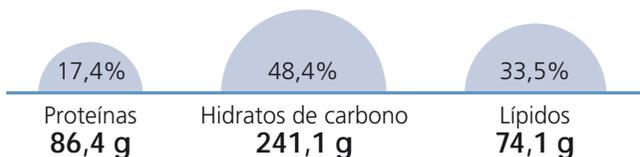
### SEGUNDA SEMANA

	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	Lentejas guisadas con alcachofas. Pan integral. Fruta	Ensalada de remolacha. Espaguetis con tomate cherry y albahaca. Fruta	Ensalada mixta. Garbanzos al curry. Pan integral. Fruta	Salteado de setas. Arroz con calabacín, puerro y zanahoria. Fruta	Brócoli salteado. Espaguetis con almejas. Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria. Alubias pintas con arroz. Fruta	Ensalada de remolacha. Arroz con gambas. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal						
Cena	Crema de berenjenas. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Parrillada de verduras. Pescadilla a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Col rehogada. Pollo asado. Pan integral. Cuajada con miel	Gazpacho. Trucha asada. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada mixta. Revuelto de calabaza. Pan integral. Requesón con miel	Alcachofas rehogadas. Pechuga de pavo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Pimientos rellenos de verduras. Salmón a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

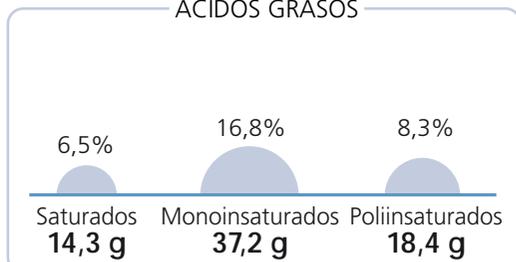
fundaciondelcorazon.com

### VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **1.991,8 kcal** | Colesterol **158,3 mg.** | Fibra **36,8 g.** | Sodio **1.411,9 mg.**



### ÁCIDOS GRASOS



### TAMAÑO DE RACIÓN

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