



## TRASPLANTE TACROLIMUS

### 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	Parrillada de champiñones. Lentejas rehogadas con puerro y acelgas. Pan integral. Fruta	Brócoli hervido. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta	Garbanzos con verduras. Pan integral. Fruta	Calabaza asada con especias. Arroz con berberechos. Fruta	Sopa de tomate asado. Espaguetis con gambas y calabacines. Fruta	Porrusalda. Alubias con setas. Pan integral. Fruta	Menestra de verduras. Merluza al horno. Pan integral. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal						
Cena	Crema de verduras. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Calabacines asados. Merluza al horno. Pan integral. Yogur desnatado	Berenjenas rellenas de verduras. Pollo a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel	Ensalada de pimientos asados. Trucha asada. Pan integral. Yogur desnatado	Revuelto de puerros. Pan integral. Requesón con miel	Lombarda rehogada. Pavo a la plancha con limón. Pan integral. Yogur desnatado	Crema de calabaza. Sardinas al horno. Pan integral. Cuajada con miel

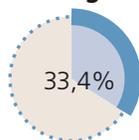
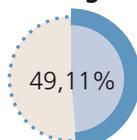
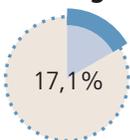
fundaciondelcorazon.com

### VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **2.079,8 kcal** Colesterol **172,2 mg.** Fibra **39,5 g.** Sodio **1.525,7 mg.**

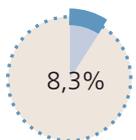
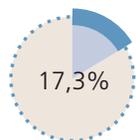
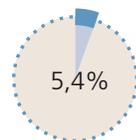
Proteínas **88,7 g.** Hidratos de carbono **257 g.**

Lípidos **76,7 g.**



### ÁCIDOS GRASOS

Saturados **12,6 g.** Monoinsaturados **39,9 g.** Poliinsaturados **19,2 g.**



### TAMAÑO DE RACIÓN

#### LÁCTEOS

- 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%

#### CARNES

- 100 - 125 g 1 pieza mediana

#### PESCADOS

- 125 - 150 g 1 pieza mediana

#### FRUTAS

- 120 - 200 g 1 pieza mediana

#### HUEVOS

- 53 - 63 g 1 mediano

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

- 150 - 200 g 1 puñado

#### PAN

- 40 g 2 rebanadas finas

#### PASTA, ARROZ, LEGUMBRES

- 60 - 80 g 1 puñado



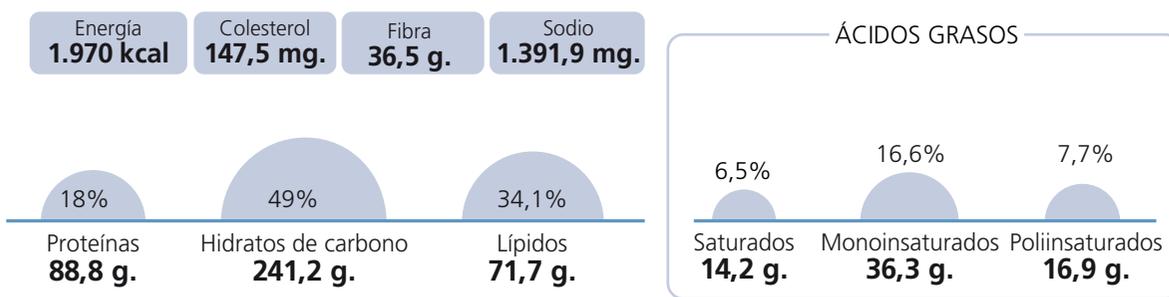
## TRASPLANTE TACROLIMUS

### 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 con verduras. Pan integral. Fruta	Pimientos asados. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta	Salteado de verduras. Potaje de garbanzos. Pan integral. Fruta	Crema de espárragos blancos. Arroz meloso con verduras. Pan integral. Fruta	Porrusalda. Tallarines a la boloñesa. Fruta	Alubias con setas y verduras. Fruta	Pisto. Calamares en su tinta. Pan integral. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal						
Cena	Crema de puerros. Sepia a la plancha con ajillo. Pan integral. Requesón con miel	Repollo al ajoarriero. Merluza en papillote. Pan integral. Yogur desnatado	Crema de remolacha. Muslo de pollo guisado. Pan integral. Cuajada con miel	Parrillada de verduras. Boquerones asados. Pan integral. Yogur desnatado	Champiñones al horno. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Revuelto de espárragos. Pan integral. Yogur desnatado	Berenjena asada. Salmón a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

fundaciondelcorazon.com

### VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



### TAMAÑO DE RACIÓN

