



PRIMERA SEMANA

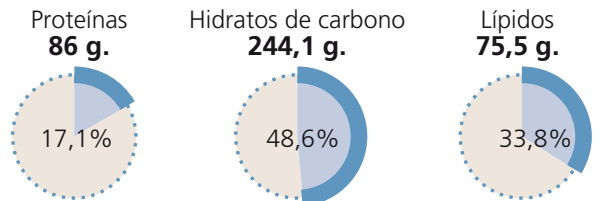
INSUFICIENCIA CARDIACA

	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 pimientos. Lentejas con setas. Pan integral. Fruta	Ensalada de lechuga. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta	Ensalada mixta. Potaje de garbanzos. Pan integral. Fruta	Arroz con alcachofas. Huevo escalfado. Fruta	Ensalada de remolacha. Espaguetis con gambas y calabacín. Fruta	Gazpacho. Alubias con tomate. 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	Parrillada de verduras. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Espárragos a la plancha. Pulpo a la parrilla. Pan integral. Yogur desnatado	Salteado de verduras. Pollo asado. Pan integral. Cuajada con miel	Ensalada de rúcula, tomate y cebolla. Lenguado en papillote. Pan integral. Yogur desnatado	Calabacines asados. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada de lombarda, manzana y brotes de soja. Pavo al limón. Pan integral. Yogur desnatado	Salteado de setas. Salmón a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

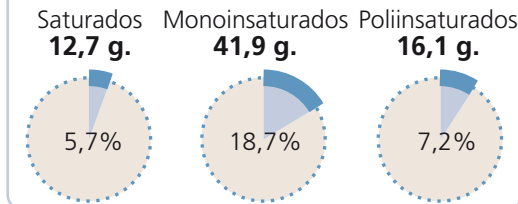
fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **2.010 kcal** | Colesterol **146,2 mg.** | Fibra **39,5 g.** | Sodio **1.314,4 mg.**



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

 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 AVES 100 - 125 g	 FRUTAS 120 - 200 g 1 pieza mediana 40 g 2 rebanadas finas	 PAN 40 g 2 rebanadas finas
 HUEVOS 53 - 63 g 1 mediano	 PESCADOS MARISCOS 125 - 150 g	 VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	 PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g
		 FRUTOS SECOS 20 - 30 g 1 puñado	



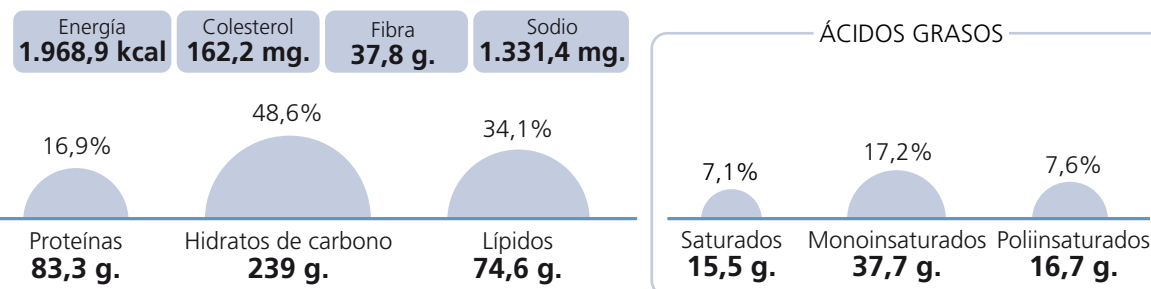
INSUFICIENCIA CARDIACA

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 con verduras. Pan integral. Fruta	Ensalada de remolacha. Pasta con tomates cherry y albahaca. Fruta	Espárragos salteados. Garbanzos guisados con verduras. Pan integral. Fruta	Ensalada de tomate con ajo. Arroz con alcachofas. Fruta	Ensalada de pimientos asados. Alubias con tomate. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Espaguetis con almejas. Fruta	Arroz con verduras. Huevos escalfados. 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	Crema de berenjenas. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Crema de calabaza. Dorada a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada mixta. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel	Menestra de verdura. Lengüado a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Brocheta de verduras. Huevo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel	Calabacines asados. Pechuga de pavo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de col con zanahoria y rábanos. Bonito a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



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 AVES 100 - 125 g	FRUTAS 120 - 200 g 1 pieza mediana	PAN 40 g 2 rebanadas finas
PESCADOS MARISCOS 125 - 150 g	HUEVOS 53 - 63 g 1 mediano	VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g FRUTOS SECOS 20 - 30 g 1 puñado