



DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

PRIMERA SEMANA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Desayuno | Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta | Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva Pieza de fruta | Yogur desnatado 3 galletas integrales Pieza de fruta | Leche desnatada con cereales de desayuno Zumo de naranja |
| Media mañana | Yogur desnatado con cereales | Yogur desnatado con cereales de desayuno | 3 biscotes con queso desnatado | Frutas al yogur | Yogur desnatado 3 galletas María | Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales | Café o infusión Pan con queso desnatado |
| Comida | Revuelto de espinacas Brocheta de pollo Pan Fruta de temporada | Arroz tres delicias Medallón de lomo con ensalada mixta Pan Manzana asada | Coles de Bruselas al vapor Caballa a la plancha con tomate Pan Fruta de temporada | Patatas con puerros a la crema Pechuga de pollo al horno con ensalada Pan Macedonia | Alcachofas al vapor Pavo a la plancha con ensalada mixta Pan Brochetas de naranja | Ensalada de judías y frutos secos Rodaja de salmón a la plancha Pan Macedonia con zumo de naranja | Panaché de verduras Pollo a la mostaza con ensalada de canónigos Pan Gelatina de frutas |
| Merienda | Yogur con fresas | Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales | Yogur líquido 3 galletas tipo María | Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales | 1 yogur desnatado 2 tortitas de arroz | 3 biscotes con queso desnatado | Yogur líquido 3 galletas integrales |
| Cena | Judías verdes con tomate Merluza al papillote Pan Fruta de temporada | Sopa de verduras Ensalada de pasta y bonito fresco Pan Fruta | Ensalada de remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Pan Fruta | Menestra de verduras Pescadilla a la plancha Pan Fruta de temporada | Garbanzos con espinacas Tortilla de atún Pan Fruta de temporada | Acelgas a la gallega Albóndigas caseras con tomate Pan Fruta de temporada | Crema de calabaza Lubina al horno con pimientos Pan Compota de manzana |

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
9 yogures desnatados
100 g de queso blanco desnatado
Queso en lonchas 1

CARNES

150 g de filete de ternera
150 g carne picada magra
150 g lomo de cerdo

PESCADOS

150 g bonito fresco
50 g de atún
200 g de lubina
150 g de caballa
150 g de merluza
150 g de pescadilla

1 rodaja de salmón
20 g de gambas

AVES/CONEJO

300 g de pechuga de pollo
150 g de pollo
150 g de pechuga de pavo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

80 g de pan por día
6 panes tostados tipo "biscottes"

2 tortitas de arroz
80 g de pasta
115 g de arroz blanco
10 g Maicena
20 g de judías blancas
20 g de judías rojas
80 g de garbanzos
1 barritas de cereales
6 galletas tipo María
12 galletas integrales
80 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

400 g de acelgas
150 g de col de Bruselas
350 g de patata
100 g de canónigos
350 g de espinaca

200 g de alcachofa
250 g de calabaza
240 g de judías verdes
130 g de pimiento
170 g de cebolla
150 g de lechuga
450 g de tomate
130 g de calabacín
100 g remolacha
260 g de zanahoria
60 g guisantes
50 g puerro
Caldo de verduras

FRUTAS

3 piezas diarias

FRUTOS SECOS

20 g de nueces

DULCES

20 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Pimienta
Pimentón dulce
Perejil
Ajo
Mostaza
Limón

OTROS

1 sobre de gelatina

Valor nutricional medio por día

| | |
|---------------------|----------------|
| Energía | 2.000 kcal |
| Proteínas | 75 g (19 %) |
| Hidratos de carbono | 284,6 g (52 %) |
| Grasas totales | 64,8 g (29 %) |
| Saturados | 20 g (6 %) |
| Monoinsaturados | 30 g (13,5 %) |
| Polinsaturados | 9 g (4 %) |
| Coolesterol | 228 mg |
| Fibra | 22,7 g |
| Sodio | 1.082 mg |

DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

SEGUNDA SEMANA



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| Desayuno | Yogur líquido 3 galletas integrales y zumo de naranja | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta | Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta | Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada 1 fruta 3 galletas integrales | Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado Pieza de fruta |
| Media mañana | Pan con queso desnatado | Yogur desnatado con cereales | Yogur líquido Barrita de cereales | Yogur desnatado 3 galletas integrales | Yogur con frutas | Café o infusión Pan con aceite de oliva | Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales |
| Comida | Ensalada de canónigos y nueces Pollo a la pimienta Pan Fruta de temporada | Guisantes estofados Trucha asada con pimientos Pan Fruta de temporada | Salteado de judías verdes, maíz y zanahorias Rape al horno Pan Gelatina de frutas | Coliflor al vapor Merluza con vinagreta de champiñones Pan Manzana asada | Ensalada de endivias, apio y manzana Canelones de verduras Pan Fruta de temporada | Arroz con verduras Sardina a la plancha con tomate Pan Granada con zumo de naranja | Espárragos a la vinagreta Redondo de ternera con cebolla Pan Crema de yogur y piña |
| Merienda | Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes | Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales | Café o infusión 2 biscotes con queso desnatado | Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María | Café o infusión Pan con queso desnatado | Yogur desnatado de frutas | Yogur desnatado Barrita de cereales |
| Cena | Berenjenas asadas Mero a la plancha Pan Sorbete de limón | Crema de calabacín Pechuga de pollo con ensalada mixta Pan Fruta de temporada | Revuelto con ajetes y espárragos trigueros Macarrones con tomate Pan Fruta de temporada | Ensalada de tomates con albahaca Lentejas con verduras Pan Fruta de temporada | Verduras asadas Pollo al limón con ensalada Pan Fruta de temporada | Sopa de verduras Conejo asado con champiñones Pan Fruta de temporada | Setas salteadas con ajos tiernos Lenguado a la plancha Pan Fruta de temporada |

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| LÁCTEOS 2,2 l de leche desnatada 6 yogures desnatados 2 yogures líquidos 80 g de queso blanco desnatado 50 g de queso fresco, tipo Burgos 1 cucharada de queso rallado | 125 g de merluza 150 g de sardina 150 g de mero | AVES/CONEJO 150 g de pechugas de pollo 450 g de pollo 125 g de conejo | 80 g de macarrones Masa de canelones 70 g de arroz blanco 50 g de lentejas 3 barritas de cereales 3 galletas tipo María 9 galletas integrales 90 g de cereales de desayuno | 200 g de espárragos trigueros 100 g de ajetes 150 g de setas 180 g de judías verdes 100 g de guisantes 250 g de pimiento 280 g de cebolla 170 g de lechuga 250 g de tomate 200 g de berenjena 220 g de zanahoria 50 g de maíz 100 g de endivias 80 g apio 1 ajo | 1 piña 1 granada 100 g de fresas 1 fresquilla 1 rodaja de melón 1 pera 1 kiwi 2 naranjas de zumo 2 limones 1 racimo de uvas | ESPECIAS/ADEREZOS Albahaca Vinagre Sal Mostaza Pimienta Nuez moscada Laurel Perejil |
| CARNES 1 filete de redondo de ternera | HUEVOS 2 huevos | GRASAS Aceite de oliva virgen | VERDURAS Y HORTALIZAS 100 g de canónigos 125 g de champiñón 200 g de coliflor 80 g de puerros 125 g de patata 120 g de acelgas 250 g de calabacín | FRUTOS SECOS 40 g de azúcar | ALCOHOL 2 cucharadas de vino Oporto | OTROS 1 sobre de gelatina Caldo de verduras |
| PESCADOS 150 g de lenguado 150 g de rape 150 g de trucha | FARINÁCEOS 60-90 g de pan por día 4 panes tostado tipo biscotes | | FRUTAS 3 piezas diarias variadas | CONSERVAS 100 g de salsa de tomate triturado | | |

Valor nutricional medio por día

| | |
|---------------------|----------------|
| Energía | 2.000 kcal |
| Proteínas | 75 g (19 %) |
| Hidratos de carbono | 284,6 g (52 %) |
| Grasas totales | 64,8 g (29 %) |
| Saturados | 20 g (6 %) |
| Monoinsaturados | 30 g (13,5 %) |
| Polinsaturados | 9 g (4 %) |
| Coolesterol | 228 mg |
| Fibra | 22,7 g |
| Sodio | 1.082 mg |