

## **MENÚ ALTERACIONES HEPÁTICAS**

### DESAYUNO

<p><b>Opción 1:</b> 2 Tostadas grandes de pan de cereales o centeno con una lámina de jamón de york, una rodaja de tomate y una lámina de queso fresco bajo en grasas. Un yogur desnatado.</p>	<p><b>Opción 2:</b> Panecillo integral o de cereales con aceite de oliva o margarina o requesón. 1 pieza de fruta madura. Leche desnatada.</p>	<p><b>Opción 3:</b> Bol de cereales integrales de desayuno con leche desnatada. Zumo de frutas.</p>
--	--	---

### COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Cogollos de lechuga con tomate	Cardo con jamón magro	Alcachofas a la griega	Pasta con atún y albahaca	Braseado de alcachofas, patatas y guisantes	Lentejas con espinacas	<b>Arroz integral con setas y espárragos trigueros</b>
Lentejas con arroz y almejas	Cerdo asado magro con rúcula	Pollo al curry con verduras	Jamoncitos de pollo asados	Albóndigas de pavo con hierbas y fusili	Merluza al vapor con berenjena al horno	Trucha a la plancha con ensalada
Pera.	Queso descremado y miel.	2 mandarinas	Requesón con miel	Granada	Naranja.	Melocotón.

### MERIENDA

<p><b>Opción 1:</b> 1 taza de leche desnatada con cereales solubles. Pan integral con mermelada.</p>	<p><b>Opción 2:</b> 1 o 2 yogures desnatados. Un puñado de almendras tostadas.</p>	<p><b>Opción 3:</b> Batido de plátano (leche de soja, 1 plátano mediano, 1 cucharadita de miel) Galletas integrales.</p>
--	--	--

### CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Ensalada de judías verdes, manzana y curry</b>	Crema de calabacines y especias	Puré de patatas y guisantes	Tomates asados con ajo y finas hierbas	Sopa de pasta con caldo de ave desgrasado	Pizza de verduras con jamón york	Sándwich de pavo con pan de centeno y queso emmental
Tortilla francesa	<b>Lenguado con habas y guisantes a la menta</b>	Tortilla vegetal (huevo, espárragos, tomate)	Lubina al horno con patatas	Pechuga de pollo a la plancha con cebolla salteada	<b>Queso mató con frutos secos e infusión de romero</b>	Tomatitos cherry a las finas hierbas
1 yogur desnatado	1 manzana asada Yogur líquido desnatado.	1 tajada de piña	Postre de frambuesa, fresa y arándanos	Compota de manzana		Ensalada de kiwi y mango

**TENTEMPIÉS ANTES DE IR A DORMIR:** Lácteo desnatado o postre de soja.

Agua en todas las comidas.

Observación: Consumir preferiblemente frutas maduras.

Con el asesoramiento de:

