

RIESGO CARDIOVASCULAR_ MENÚ SEMANAL

DESAYUNO

Opción 1: 2 Tostadas grandes de pan de cereales o centeno con una lámina de aguacate, una rodaja grande de tomate y una lámina de queso fresco bajo en grasas. Una infusión de té verde.	Opción 2: Panecillo integral o de cereales con atún o sardinitas al natural. Tres rodajas de naranja. Un café con leche desnatada.	Opción 3: Bol de cereales integrales de desayuno con leche desnatada. Un par de kiwis.
---	--	---

COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalada de rúcula y canónigos con palitos de zanahoria y nueces. Aliñar con aceite de oliva y vinagre. Daditos de salmón a la plancha y arroz integral con salsa de soja. Yogur desnatado.	Nidos de pasta integral con verduras variadas cocidas al vapor y huevo poché. Vinagreta: una cucharada de aceite de oliva, una cucharadita de sésamo y otra de vinagre. Sal y pimienta. 1 Tajada de piña.	Ragout de alcachofas y alubias blancas. Acompañado de dos rebanadas de pan integral. 2 Mandarinas.	Ensalada de cuscús con albahaca fresca, daditos de tomate, zanahoria y vinagreta. Filete de cerdo ibérico rebozado con almendra picada. Postre de soja con 6 frambuesas.	Ensalada de arroz salvaje con espinacas crudas, manzana y zanahoria. Rape al horno con cebolla laminada. Yogur líquido desnatado.	Aperitivo de sardinita. Ensalada verde. Conejo al horno con hierbas provenzales y cebolla. Acompañado de dos rebanadas de pan de cereales. Manzana al horno.	Arroz integral con judía verde, alcachofa, pimiento rojo, tomate maduro y pechuga de pollo deshuesada. Copa de mango y avellanas.

CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Acelgas salteadas con ajo y patata. Hamburguesa magra de ternera con cebolla salteada. Granada.	Ensalada de tomate, cebolla y patata con orégano. Centros de merluza con puerros y vinagreta de frutos secos. Yogur líquido desnatado.	Coliflor y judías verdes al vapor y salteadas con ajo laminado. Pechuga de pavo a la plancha con tomillo y puré de patatas. 1 Postre lácteo desnatado.	Huevo revuelto con ajos tiernos y setas. Una tostada grande de pan de semillas. 1 Manzana.	Sopa de ave con fideos. Pollo y berenjena laminada a la plancha. 4 Rodajas de naranja.	Crema de calabaza y puerros. Brocheta de atún fresco a la plancha con humus y salsa de soja con wasabi. 1 Pera.	Ensalada de brotes de soja con tomate y vinagreta. Tortilla de espárragos con una rebanada de pan de cereales. Yogur desnatado.

TENTEMPIÉS ENTRE COMIDAS: un puñado de frutos secos, un pedacito de pan integral, un postre de soja o yogur desnatado y sin azúcar o una pieza de fruta. Infusión de romero, té verde o rooibos.

Agua en todas las comidas. Observación: Evitar añadir azúcar o miel a los yogures y postres de soja o lácteos. Se puede optar por los edulcorantes acalóricos. Es recomendable que las personas con hipertrigliceridemia consuman no más de 2 raciones de fruta al día. 1 ración = 1 manzana o 1 pera o 1 naranja o 2 mandarinas o 2 kiwis.

Con el asesoramiento de: