

## RIESGO CARDIOVASCULAR\_ MENÚ SEMANAL

### DESAYUNO

<p style="text-align: center;"><b>Opción 1:</b></p> <p>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.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Opción 2:</b></p> <p>Panecillo integral o de cereales con atún o sardinitas al natural. Tres rodajas de naranja. Un café con leche desnatada.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Opción 3:</b></p> <p>Bol de cereales integrales de desayuno con leche desnatada. Un par de kiwis.</p>
---	---	---

### COMIDA

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

### CENA

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

**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: