

DIETA PARA LA HIPERCOLESTEROLEMIA.



LUNES A DOMINGO.

DESAYUNO

Café con leche desnatada o infusión.
Pan (mejor integral) con aceite de oliva y tomate (opcional).
Opcional: $\frac{1}{2}$ vaso de zumo de naranja.

MEDIA MAÑANA

Yogur desnatado o pieza de fruta.

MERIENDA

Café con leche desnatada o infusión.
1 rebanada de pan ó 2 biscotes integrales con aceite o jamón cocido o queso fresco.

LUNES.

Comida:

Pasta con tomate y carne picada de pollo/pavo.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Ensalada de tomate.
Caballa o melva en conserva en aceite de oliva escurrido.
Pan. 1 pieza de fruta.

MARTES:

Comida:

Guiso de lentejas, garbanzos o judías.
Pescado a la plancha o cocido con ensalada.

Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Alcachofas salteadas.
Huevo estrellado.
Pan. 1 pieza de fruta.

MIERCOLES:

Comida:

Pimientos asados.
Filete de pollo/pavo a la plancha o al horno.

Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Salteado de verduras.
Pescado a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.

JUEVES

Comida:

Garbanzos con acelgas o espinacas.
Pescado a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Revuelto de ajetes y trigueros.
Pan. 1 pieza de fruta.

VIERNES

Comida:

Gazpacho.
Pescado encebollado.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco desnatado.
Pan. 1 pieza de fruta.

SÁBADO

Comida:

Parrillada de verduras.
Pollo/pavo a la plancha o al horno.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Champiñones salteados.
Pescado al horno o a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.

DOMINGO

Comida:

Paella con pescado y marisco.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Crema de verduras.
Jamón cocido o pavo en lonchas.
Pan. 1 pieza de fruta.

RACIONES

Verduras: 150-250 gr. 2 -3 raciones/día.

Frutas: 150-200 gr. 3-4 piezas/día.

Arroz/Pasta: 50-70 gr. en seco.

Pan: 30-60 gr. 1 panecillo.

Huevo: 1 huevo mediano. 2-3 huevos/semana.

Aceite de oliva: 1 cucharada sopera (15 ml). 3-4 raciones/día.

Pescado: 100-150 gr.

Pechuga Pollo: 100-125 gr.

Legumbres: 50-70 gr en seco.

Queso fresco desnatado: 60-80 gr.

RECOMENDACIONES

Utilizar el aceite de oliva para el pan y para la elaboración de los platos.

Utilizar especias y hierbas aromáticas y reducir la sal al elaborar los platos.

Consumir pescado al menos 2-3 veces a la semana incluyendo el pescado azul (boquerones, sardinas, caballas).

Consumir zumos preferentemente naturales.

Elaborar los guisos con verduras y aceite de oliva sin añadir grasas animales (chorizo, tocino, panceta).

Puede sustituir la media mañana o la merienda por 1 ración de frutos secos.