

DIETA PARA EL TRASPLANTE DE CORAZÓN. TRATAMIENTO CON TACROLIMUS

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.
Media mañana	Tarrina pequeña de queso con 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado.	Tarrina pequeña de queso fresco con pan integral.	Yogur desnatado.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Purrusalda. Conejo con almendras. Pan integral. Pieza de fruta.	Garbanzos estofados. Huevo cocido. Pan integral. Pieza de fruta.	Patatas guisadas con carne. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Lentejas con arroz estofadas. Ensalada, Pan integral. Pieza de fruta.	Coliflor gratinada. Pavo a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Crema de calabacín. Merluza en salsa. Pan integral. Pieza de fruta.	Paella valenciana. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.
Merienda	Puñado de frutos secos.						
Cena	Abadejo al horno con verduras. Pan integral. Pieza de fruta.	Filete de cerdo. Patata asada. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Crema de calabaza. Salmón. Pan integral. Pieza de fruta.	Lacón a la gallega. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Guisantes. Gallo a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Salteado de verduras. Pollo a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Revuelto de champiñones. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.

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

Consejos para la dieta de trasplantados con tratamiento inmunosupresor con Tacrolimus

Algunos alimentos pueden interferir con su medicación, como el pomelo o la bergamota. Por ello, es recomendable eliminarlos de su dieta. Al estar en un tratamiento inmunosupresor, debe seguir ciertas pautas higiénicas:

- Tomar productos pasteurizados o esterilizados para garantizar su higiene
- Para alimentos que se consuman crudos, como frutas y verduras, lavarlos previamente y desinfectarlos con desinfectantes alimentarios especiales.
- Evitar productos animales crudos (como tartares, sushi o quesos a partir de leches crudas) o que hayan sido ahumados en frío.
- Cocinar bien los alimentos



PESCADOS

- 250 g. de abadejo
- 250 g. de gallo
- 150 g. de salmón



AVES/CONEJO

- 150 g. de pavo
- 200 g. de conejo
- 150 g. de pollo



LÁCTEOS

- 1 l. de leche desnatada
- 4 yogures desnatados
- 30 g. de queso rallado

125 g.

de queso fresco



CARNES

- 50 g. de morcillo
- 50 g. de carne picada de lacón
- 100 g. de filete de cerdo
- 100 g. de filete de cerdo
- 15 g. tacos de jamón ibérico



FARINÁCEOS

- 60 g. de arroz integral
- 540 g. de pan integral
- 60 g. de biscotes integrales



LEGUMBRES

- 60 g. de garbanzos

60 g.

de lentejas



VERDURAS Y HORTALIZAS

- 90 g. de guisantes
- 100 g. de coliflor
- 500 g. de lechuga romana
- 180 g. de zanahoria
- 150 g. de puerro
- 100 g. de pimiento verde
- 100 g. de pimiento rojo
- 50 g. de berenjena
- 30 g. de calabacín
- 300 g. de patata
- 50 g. de tomate
- 500 g. de cebolla
- 100 g. de champiñones



HUEVOS (2)



GRASAS
aceite de oliva virgen



FRUTAS
3 piezas diarias
de frutas variadas



FRUTOS SECOS
nueces
almendras
pistachos

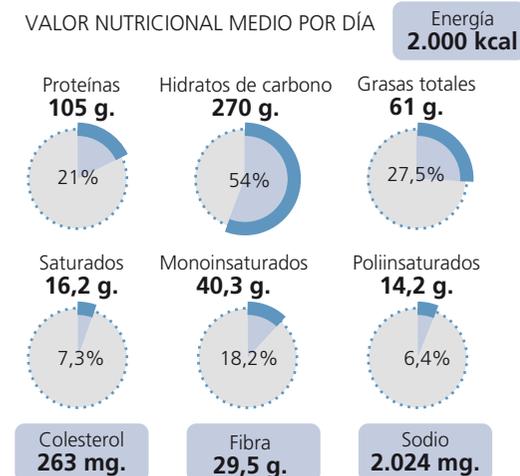


DULCES

- 20 g. de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS:
vinagre, sal y pimentón.

Más información en webfec.com/dietas-trasplantados





DIETA PARA EL TRASPLANTE DE CORAZÓN. TRATAMIENTO CON TACROLIMUS

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Infusión o café con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.
Media mañana	Tarrina pequeña de queso con 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado.	Tarrina pequeña de queso fresco con pan integral.	Yogur desnatado.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Pisto. Pescadilla al horno. Pan integral. Pieza de fruta.	Judías pintas al horno con verduras y huevo. Pan integral. Pieza de fruta.	Pollo guisado con verduras. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Macarrones a la boloñesa. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Cocido completo. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Lasaña de carne. Ensalada. Pieza de fruta.	Pollo asado. Patatas panadera. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.
Merienda	Puñado de frutos secos.						
Cena	Crema de verduras. Filete de cerdo.	Salteado de setas. Gallo a la plancha. Pan integral. Fruta.	Arroz. Calamares en su tinta. Ensalada. Pieza de fruta.	Tortilla de patatas. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Judías verdes rehogadas. Conejo al ajillo. Pan integral. Pieza de fruta.	Empanadillas de atún. Ensalada. Pan integral. Pieza de fruta.	Sopa de tomate asado. Chuletas de cordero. Pan integral. Pieza de fruta.

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



LÁCTEOS

- 1 l. de leche desnatada
- 4 yogures desnatados
- 125 g. de queso fresco (3 tarrinas)



PESCADOS

- 250 g. de pescadilla
- 250 g. de gallo
- 150 g. de calamares
- 60 g. de atún



FARINÁCEOS

- 60 g. de macarrones integrales
- 40 g. de arroz integral
- 580 g. de pan integral
- 60 g. de biscotes integrales



VERDURAS Y HORTALIZAS

- 300 g. de lechuga romana
- 500 g. de tomate
- 100 g. de pimiento rojo
- 100 g. de pimiento verde
- 540 g. de cebolla
- 100 g. de zanahoria
- 100 g. de calabacín
- 100 g. de berenjena
- 200 g. de calabaza
- 100 g. de champiñones



FRUTAS

- 3 piezas diarias de fruta



FRUTOS SECOS

- 20 g. nueces
- almendras
- pistachos



DULCES

- 20 g. de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, tinta de calamar



CARNES

- 150 g. de filete de cerdo
- 50 g. de carne picada
- 50 g. de morcillo
- 20 g. de chorizo
- 20 g. de morcilla
- 300 g. de chuletas de cordero



AVES/CONEJO

- 500 g. de pollo
- 200 g. de conejo



HUEVOS (2)



GRASAS

- aceite de oliva virgen



LEGUMBRES

- 60 g. de judías pintas
- 60 g. de garbanzos
- 60 g. de guisantes

Más información en webfec.com/dietas-trasplantados

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

