



DIETA ANTICOAGULANTES ORALES

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.	Uvas con dos lonchas de queso tierno.	Yogur desnatado.	Tosta integral de tomate y pechuga de pavo.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Arroz con huevo plancha con salsa de tomate. Pieza de fruta.	Cocido madrileño. Pan integral. Pieza de fruta.	Espaguetis con salsa de tomate. Pollo a la plancha. Ensalada. Pieza de fruta.	Judías verdes rehogadas. Conejo al ajillo. Pan integral. Pieza de fruta.	Lentejas estofadas con zanahoria, puerros, pimientos, patatas). Pan integral. Pieza de fruta.	Berenjena asada rellena. Pan integral. Pieza de fruta.	Lasaña de verduras (zanahorias, judías verdes, calabacín y berenjena). Ensalada. Pieza de fruta.
Merienda	Un puñado de frutos secos (nueces, almendras, pistachos).	Un puñado de frutos secos (nueces, almendras, pistachos).	Un puñado de frutos secos (nueces, almendras, pistachos).	Un puñado de frutos secos (nueces, almendras, pistachos).	Un puñado de frutos secos (nueces, almendras, pistachos).	Un puñado de frutos secos (nueces, almendras, pistachos).	Un puñado de frutos secos (nueces, almendras, pistachos).
Cena	Ensalada de pimientos rojos asados. Merluza a la romana. Pan integral. Pieza de fruta.	Alcachofas rehogadas. Salmón asado en papillote. Pan integral. Pieza de fruta.	Puerros al horno con salsa romesco. Boquerones fritos. Pan integral. Pieza de fruta.	Crema de calabacín. Tortilla francesa. Pan integral. Pieza de fruta.	Sopa castellana. Pescadilla en salsa verde. Pieza de fruta.	Guisantes con jamón. Pavo a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Crema de verduras (sin espinacas ni brécol). Tortilla de patata. Pan integral. Pieza de fruta.

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

Consejos para la dieta con anticoagulantes orales

Tener en cuenta que la vitamina K puede interferir con los anticoagulantes. Por ello, prestar especial atención a:

- Verduras de hoja verde oscuro (espinacas, acelgas)
- Coles como: brócoli, repollo, coles de Bruselas
- Productos vegetales fermentados, ej: chucrut
- Té verde



LÁCTEOS

- 1l. de leche desnatada
- 3 yogures desnatados
- 2 queso fresco (125g)
- 40 g. de queso tierno



CARNES

- 50 g. de morcillo
- 30 g. de chorizo
- 20 g. de morcilla
- 50 g. de carne picada
- 15 g. de tacos de jamón ibérico



HUEVOS (3)



PESCADOS

- 250 g. de Boquerones
- 250 g. de merluza
- 150 g. de salmón
- 250 g. de pescadilla



AVES/CONEJO

- 20 g. lonchas de pechuga pavo
- 150 g. de pavo
- 150 g. pollo



GRASAS

- aceite de oliva virgen extra



FARINÁCEOS

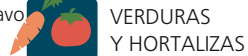
- 60 g. de arroz integral
- 540 g. de pan integral
- 60 g. de biscotes integrales



LEGUMBRES

- 60 g. de garbanzos
- 60 g. de lentejas

- 150 g. de judías verdes
- 90 g. de guisantes



VERDURAS Y HORTALIZAS

- 100 g. de repollo
- 300 g. de lechuga romana
- 180 g. de zanahoria
- 150 g. de puerro
- 200 g. de pimiento verde
- 400 g. de pimiento rojo
- 400 g. de berenjena
- 300 g. de calabacín
- 150 g. de alcachofas
- 300 g. de patata
- 150 g. de tomate
- 500 g. de cebolla



FRUTAS

3 piezas diarias de frutas variadas



FRUTOS SECOS

- 15 g. de avellanas (salsa romesco)
- nueces
- almendras
- pistachos

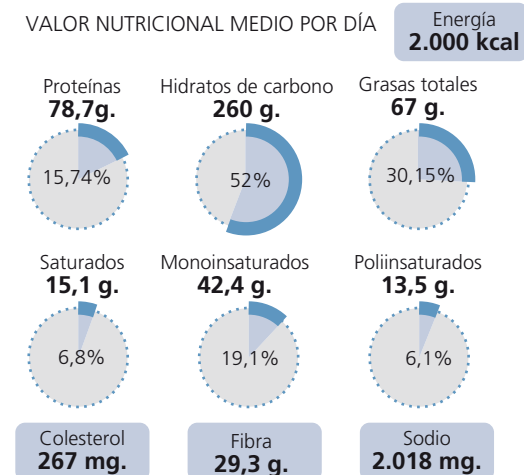


DULCES

- 20 g. de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, 50 g. de salsa de tomate y media ñora (salsa romesco)

Más información en webfec.com/dietas-anticoagulados





DIETA ANTICOAGULANTES ORALES

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.	Requesón con miel.	Yogur desnatado.	Tosta integral de aguacate y jamón de york bajo en sal.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Judías blancas con pisto. Ensalada de tomate. Pan integral. Pieza de fruta.	Pollo a la cazuela con pimientos de colores, zanahoria y guisantes. Pan integral. Pieza de fruta.	Pisto con garbanzos. Pavo a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Marmitako. Ensalada de lechuga iceberg. Pan integral. Pieza de fruta.	Salmorejo cordobés. Sardinas a la plancha. Pan integral. Pieza de fruta.	Paella valenciana. Ensalada de lechuga iceberg. Pieza de fruta.	Tallarines al pesto. Conejo al ajillo. Pieza de fruta.
Merienda	Un puñado de frutos secos.	Un puñado de frutos secos.	Un puñado de frutos secos.	Un puñado de frutos secos.	Un puñado de frutos secos.	Un puñado de frutos secos.	Un puñado de frutos secos.
Cena	Dorada al horno. Ensalada de lechuga iceberg. Pan integral. Pieza de fruta.	Sopa o consomé. Tortilla de patata. Ensalada de tomate. Pan integral. Pieza de fruta.	Crema de calabaza. Croquetas de jamón. Pieza de fruta.	Ensalada de remolacha. Tortilla de patatas. Pan integral. Pieza de fruta.	Revuelto de gambas. Ensalada de pimientos rojos asados y tomate. Pan integral. Pieza de fruta.	Sopa de tomate. Palometa al horno. Pan integral. Pieza de fruta.	Champiñones rehogados. Tortilla de requesón y jamón. Pan integral. Pieza de fruta.

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

 LÁCTEOS	 PESCADOS	 HUEVOS (3)	 VERDURAS Y HORTALIZAS	 FRUTAS
1 l. de leche desnatada	100 g. de bonito		300 g. de lechuga iceberg	3 piezas diarias de fruta variada
3 yogures desnatados	60 g. de gambas		500 g. de tomate	
125 g. de queso fresco (2 tarrinas)	200 g. de sardinas	 GRASAS	540 g. de pimiento rojo	
125 g. de requesón	150 g. de palometa	aceite de oliva virgen extra	100 g. de pimiento verde	 FRUTOS SECOS
 CARNES	 LEGUMBRES	 FARINÁCEOS	50 g. de pimiento amarillo	nueces
40 g. de jamón ibérico en tacos	60 g. de garbanzos	60 g. de arroz integral	540 g. de cebolla	almendras
 AVES/CONEJO	90 g. de alubias blancas	580 g. de pan integral	120 g. de zanahoria	pistacho
300 g. de pollo	60 g. de guisantes	60 g. de biscotes integrales	100 g. de calabacín	
150 g. de pavo	150 g. de judías verdes	Pan rallado	100 g. de berenjena	 DULCES
200 g. de conejo			200 g. de calabaza	20 g. de azúcar
			50 g. de remolacha	
			100 g. de champiñón	

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal y albahaca.

Más información en webfec.com/dietas-anticoagulados

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

