



DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso. desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite. Pieza de fruta.	Yogur desnatado. 3 galletas tipo María. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Zumo de naranja.
Media mañana	Yogur desnatado con cereales.	Yogur desnatado con cereales de desayuno.	3 biscotes con queso desnatado.	Frutas al Yogur.	Yogur desnatado. 2 biscotes de pan.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión. Pan con queso desnatado.
Comida	Revuelto de espinacas. Brocheta de pollo. Pan y fruta de temporada.	Arroz tres delicias. Medallón de lomo con ensalada mixta. Pan. Manzana asada.	Coles de Bruselas al vapor. Caballa a la plancha con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Patatas con puerros a la crema. Pechuga de pollo al horno con ensalada. Pan. Macedonia.	Alcachofas al vapor. Pavo a la plancha con ensalada mixta. Pan. Brochetas de naranja.	Ensalada de judías y frutos secos. Rodaja de salmón a la plancha. Pan. Macedonia con jugo de naranja.	Panaché de verduras. Pollo a la mostaza con ensalada de canónigos. Pan. Gelatina de frutas.
Merienda	Yogur con fresas.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Yogur líquido. 2 biscotes de pan.	Café o infusión. con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	1 Yogur desnatado. 2 tortitas de arroz.	3 biscotes con queso desnatado.	Yogur líquido con 3 galletas integrales.
Cena	Judías verdes con tomate. Merluza al papillote Pan. Fruta de temporada.	Sopa de verduras. Ensalada de pasta y bonito fresco. Pan. Fruta.	Ensalada de remolacha y zanahorias. Filete de ternera a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Pescadilla a la plancha con ensalada mixta. Pan. Fruta de temporada.	Garbanzos con espinacas. Tortilla de atún. Pan. Fruta de temporada.	Acelgas a la gallega. Albóndigas caseras con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Crema de calabaza. Lubina al horno con pimientos. Pan. Compota de manzana.

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

LÁCTEOS

- 2 l. de leche desnatada
- 9 yogures desnatados
- 100 g. de queso blanco desnatado
- 1 queso en lonchas

CARNES

- 150 g. de filete de ternera
- 150 g. de carne picada magra
- 150 g. de lomo de cerdo

PESCADOS

- 1 rodaja de salmón
- 150 g. de bonito fresco

- 50 g. de atún
- 200 g. de lubina
- 150 g. de caballa
- 150 g. de merluza
- 150 g. de pescadilla
- 20 g. de gambas

AVES/CONEJO

- 150 g. pechuga de pavo
- 300 g. pechuga de pollo
- 150 g. pollo

HUEVOS (2)

GRASAS

- aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

- 50 g. de pan por día
- 2 tortitas de arroz
- 6 panes tostados de pasta
- 115 g. de arroz blanco
- 10 g. de Maicena
- 80 g. de cereales de desayuno
- 1 barrita de cereales
- 5 galletas tipo María
- 12 galletas integrales

LEGUMBRES

- 20 g. de judías blancas
- 20 g. de judías rojas

- 80 g. de garbanzos
- 240 g. de judías verde
- 60 g. de guisantes

VERDURAS Y HORTALIZAS

- 400 g. de acelgas
- 150 g. de coles de B.
- 350 g. de patata
- 100 g. de canónigos
- 350 g. de espinaca
- 200 g. de alcachofa
- 250 g. de calabaza
- 130 g. de pimiento
- 150 g. de lechuga
- 450 g. de tomate
- 130 g. de calabacín

Más información en webfec.com/dietas-enfermedadcoronaria

Fecha de actualización: Septiembre 2018

- 260 g. de zanahoria
- 100 g. de remolacha
- 50 g. de puerro
- caldo de verduras

FRUTAS

- 3 piezas diarias

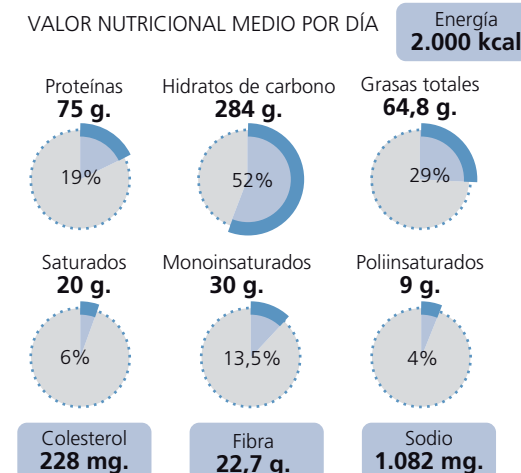
FRUTOS SECOS

- 20 g. de nueces

DULCES

- 20 g. de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, pimienta, pimentón dulce, perejil, ajo, mostaza y limón.
OTROS: 1 sobre de gelatina.





DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Yogur líquido. 3 galletas integrales. Zumo de naranja.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas integrales. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.
Media mañana	Pan con queso desnatado.	Yogur desnatado con cereales.	Yogur líquido. Barra de cereales.	Yogur desnatado. 3 galletas integrales.	Yogur con frutas.	Café o infusión. Pan con aceite de oliva.	Café o infusión con leche desnatada. Barra de cereales.
Comida	Ensalada de canónigos y nueces. Pollo a la pimienta. Pan Fruta de temporada.	Guisantes estofados. Trucha asada con pimientos. Pan. Fruta de temporada.	Salteado de judías verdes, maíz y zanahoras. Rape al horno. Pan. Fruta de temporada.	Coliflor al vapor. Merluza con vinagreta de champiñones. Pan. Manzana asada.	Ensalada de endivias, apio y manzana. Canelones de verdura. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con verduras. Sardina a la plancha con tomate. Pan. Granada con zumo de naranja.	Espárragos a la vinagreta. Redondo de ternera con cebolla. Pan. Crema de yogur y piña.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas integrales.	Café o infusión. 2 biscotes con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión. Pan con queso desnatado.	Yogur desnatado de frutas.	Yogurt desnatado. Barra de cereales.
Cena	Berenjenas asadas. Mero a la plancha. Pan. Sorbete de limón.	Crema de calabacín. Pechuga de pollo con ensalada mixta. Pan. Fruta de temporada.	Reuelto con ajetes y espárragos trigueros. Macarrones con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de tomates con albahaca. Lentejas con verdura. Pan. Fruta de temporada.	Verduras asadas. Pollo al limón con ensalada. Pan. Fruta de temporada.	Sopa de verduras. Conejo asado con champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Setas salteadas con ajos tiernos. Lenguado a la plancha. Pan. Fruta de temporada.

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

LÁCTEOS

- 2,2 l. de leche desnatada
- 6 yogures desnatados
- 2 yogures líquidos
- 80 g. de queso blanco desnatado
- 50 g. de queso fresco (Burgos)
- 1 cucharada d queso rallado

CARNES

- 150 g. de filete de redondo ternera

PESCADOS

- 150 g. de lenguado

- 150 g. de rape
- 150 g. de trucha
- 125 g. de merluza
- 150 g. de sardina
- 150 g. de mero

AVES/CONEJO

- 125 g. de conejo
- 150 g. de pechuga de pollo
- 450 g. de pollo

HUEVOS (2)

GRASAS

- aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

- 60-90 g. de pan por día
- 80 g. de macarrones
- 4 panes tostados
- 70 g. de arroz blanco
- 3 barras de cereales
- 3 galletas tipo María
- 9 galletas integrales
- 90 g. de cereales de desayuno no azucarados

LEGUMBRES

- 50 g. de lentejas
- 40 g. de garbanzos
- 180 g. de judías verdes
- 100 g. de guisantes

VERDURAS Y HORTALIZAS

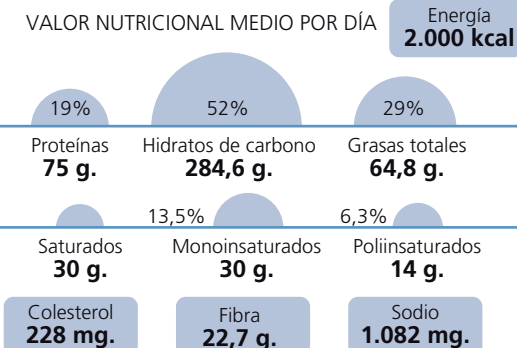
- 100 g. de canónigos
- 125 g. de champiñón
- 250 g. de calabaza
- 200 g. de coliflor
- 80 g. de puerros
- 125 g. de patata
- 120 g. de acelgas
- 250 g. de calabacín
- 200 g. de espárrago t.
- 100 g. de ajetes
- 150 g. de setas
- 250 g. de pimiento
- 280 g. de cebolla
- 170 g. de lechuga
- 250 g. de tomate
- 220 g. de zanahoria
- 50 g. de maíz
- 100 g. de endivias

Más información en webfec.com/dietas-enfermedadcoronaria

Fecha de actualización: Septiembre 2018

- 80 g. de apio
- 1 ajo
- FRUTAS**
- 3 piezas diarias
- 1 piña
- 1 granada
- 100 g. fresas
- fresas o frambuesas
- FRUTOS SECOS**
- 20 g. de nueces
- DULCES**
- 40 g. de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, pimienta, nuez moscada, perejil y laurel. **OTROS:** 1 sobre de gelatina y caldo de verduras



Revisado por:

Sara Sanz Rojo

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.