



ANTICOAGULANTES ORALES

PRIMERA SEMANA

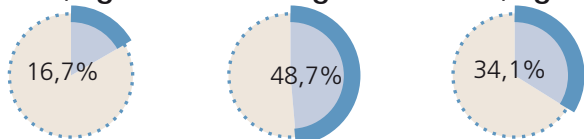
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Ensalada de pimientos y tomates asados. Lentejas rehogadas. Pan integral. Fruta	Ensalada mixta. Espaguetis con tomates cherry. Fruta	Ensalada de tomate. Garbanzos estofados con verduras. Pan integral. Fruta	Calabaza especiada. Huevos escalfados. Pan integral. Fruta	Berenjenas rellenas de verduras. Pollo a la plancha. Pan integral. Fruta	Ensalada de calabacines con albahaca y limón. Alubias guisadas con setas. Pan integral. Fruta	Ensalada de remolacha. Arroz con verduras. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Parrillada de verduras. Huevo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel	Salteado de judías verdes. Salpicón de pulpo. Pan integral. Yogur desnatado	Crema de calabacín. Pollo al ajillo. Pan integral. Cuajada con miel	Ensalada de pepino. Trucha asada. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de pimientos. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Escalivada. Pollo al limón. Pan integral. Yogur desnatado	Tomates rellenos. Salmón a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

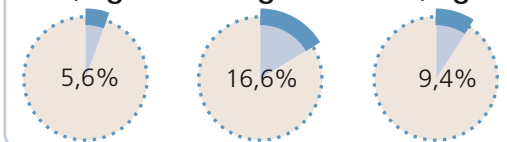
Energía **1955,5 kcal** Colesterol **143,5 mg.** Fibra **35,3 g.** Sodio **1.031,8 mg.**

Proteínas **81,9 g.** Hidratos de carbono **238 g.** Lípidos **74,1 g.**



ÁCIDOS GRASOS

Saturados **12,2 g.** Monoinsaturados **36 g.** Poliinsaturados **20,4 g.**



TAMAÑO DE RACIÓN

LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0%	CARNES AVES 100 - 125 g	FRUTAS 120 - 200 g 1 pieza mediana	PAN 40 g 2 rebanadas finas
HUEVOS 53 - 63 g 1 mediano	PESCADOS MARISCOS 125 - 150 g	VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g
			FRUTOS SECOS 20 - 30 g 1 puñado



ANTICOAGULANTES ORALES

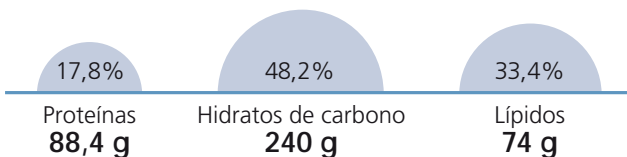
SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Lentejas guisadas con verduras. Pan integral. Fruta	Alcachofas con calabacín y pimiento. Pan integral. Fruta	Pisto con garbanzos. Pan integral. Fruta	Ensalada de lombarda, manzana y brotes de soja. Arroz con setas. Fruta	Ensalada de pimientos. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta	Ensalada de tomate. Alubias con verduras. Fruta	Arroz meloso con verduras. Huevos escalfados. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada de calabacín, zanahoria y maíz. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Champiñones al ajillo. Pescadilla a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Berenjenas asadas. Pollo al limón. Pan integral. Cuajada con miel	Ensalada de tomate. Lenguado a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Alcachofas a la cazuela. Tortilla francesa. Pan integral. Requesón con miel	Ensalada de remolacha. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de pimientos asados. Caballa a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel

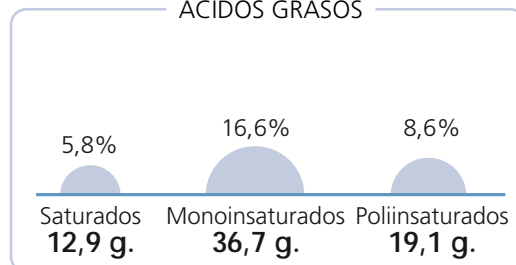
fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **1990,4 kcal** Colesterol **177,5 mg.** Fibra **33,2 g.** Sodio **1.299 mg.**



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

200 ml 125 ml 60 g 125 g	LÁCTEOS 1 vaso de leche 1 yogur o cuajada 1 porción individual de queso fresco desnatado 1 porción individual de requesón 0%	100 - 125 g	CARNES AVES	120 - 200 g	FRUTAS 1 pieza mediana	40 g	PAN 2 rebanadas finas
53 - 63 g	HUEVOS 1 mediano	125 - 150 g	PESCADOS MARISCOS	150 - 200 g	VERDURAS Y HORTALIZAS	60 - 80 g	PASTA, ARROZ, LEGUMBRES
20 - 30 g	FRUTOS SECOS 1 puñado						