



DIETA PARA EL COLESTEROL ALTO - HIPERCOLESTEROLEMIA

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno 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 una loncha de jamón york Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Yogur líquido 3 galletas integrales Zummo de naranja	Café o infusión con leche desnatada Compota de manzana 3 galletas tipo María
Media mañana	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur líquido con 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas con nueces	Pan con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite y jamón serrano
Comida	Judías blancas Ensalada Pan Fruta de temporada	Patatas con puerros a la crema Pollo a la naranja Pan Fruta de temporada	Guisantes estofados Merluza con espárragos Pan Fruta de temporada	Ensalada de lentejas con arroz Dorada al ajillo Pan Fruta de temporada	Berenjenas rellenas Albóndigas de pavo con patatas Pan Fruta de temporada	Arroz con setas Mero con puré de coliflor Pan Fruta de temporada	Pasta con atún Conejo al ajillo con pimientos asados Pan Sorbete limón
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york	3 biscotes con queso desnatado Zummo de frutas	Yogur desnatado de frutas con nueces	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york	Batido de yogur y fresas
Cena	Alcachofas al ajillo Merluza con vinagreta de champiñones Pan Fruta de temporada	Crema de calabacín Canelones de atún Pan Fruta de temporada	Acelgas con jamón Tortilla de cebolla y champiñones Pan Fruta de temporada	Sopa de fideos Brocheta de pollo con champiñones y cebolla Pan Fruta de temporada	Espinacas con setas y pasta Pez espada plancha con arroz Pan Fruta de temporada	Vichyssoise Pechuga de pavo al estragón Pan Fruta de temporada	Brócoli con almendras Brocheta de salmón y tomate Pan Gelatina de frutas

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

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

LÁCTEOS

2,5 l de leche desnatada
4 yogures desnatados
2 yogures líquidos
85 g de queso blanco desnatado
75 g de queso fresco tipo Burgos

CARNES

20 g de jamón serrano

PESCADOS

70 g de atún claro al natural
125 g de pez espada
100 g de salmón fresco
250 g de merluza
125 g de dorada
125 g de mero

AVES/CONEJO

200 g de pechuga de pollo
200 g de pechuga de pavo
160 g de jamón york
100 g de conejo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
9 panes tostados tipo biscotes
22 g de harina de trigo
1,3 k de pasta
20 g de fideos

VERDURAS Y HORTALIZAS

90 g de arroz blanco
35 g de lentejas
60 g de judías secas
2 barritas de cereales
9 galletas tipo María
4 galletas integrales
80 g de cereales de desayuno

FRUTAS

650 g de patata
125 g de espinaca
200 g de alcachofa
150 g de acelgas
250 g de coliflor
100 g de espárragos blancos
350 g de champiñón
150 g de guisantes
150 g de pimienta

FRUTAS SECAS

140 g de cebolla
150 g de lechuga
450 g de tomate
200 g de calabacín
125 g de berenjena
100 g de puerros
25 g de zanahoria
Ajos

FRUTOS SECOS

3 piezas diarias
1 manzana
1 limón
8 naranjas de zumo
60 g de nueces
10 de almendras

DULCES

25 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	100 g (20 %)
Hidratos de carbono	258 g (52 %)
Grasas totales	62,6 g (28 %)
Saturados	12,4 g (5,5 %)
Monoinsaturados	28,7 g (13 %)
Polinsaturados	9 g (4 %)
Colesterol	209 mg
Fibra	23 g
Sodio	1.800 mg