



DIETA PARA LA INTOLERANCIA AL GLUTEN

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de maíz Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con una loncha de jamón serrano Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de maíz Pieza de fruta	Yogur líquido Compota de manzana 3 galletas sin gluten	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten y jamón serrano Zumos de naranja
Media mañana	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales sin gluten	Queso desnatado con Pan sin gluten y un zumo de naranja	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur desnatado de frutas con cereales de maíz	Pan sin gluten con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales sin gluten	Yogur desnatado de frutas 3 galletas sin gluten
Comida	Judías verdes con tomate Mero al horno con patatas Pan sin gluten Fruta de temporada	Alubias rojas con patatas Pez espada con limón y perejil Pan sin gluten Fruta de temporada	Espinacas con setas y pasta sin gluten Salmón al horno Pan sin gluten Fruta de temporada	Patatas guisadas con puerro Ternera a la plancha con lechuga Pan sin gluten Fruta de temporada	Arroz con champiñones y espárragos verdes Pollo guisado con verduras Pan sin gluten Fruta de temporada	Pisto con calabacín y patatas Bacalao con acelgas y arroz Pan sin gluten Fruta de temporada	Pasta sin gluten con gambas Conejo con champiñones Piña rellena Pan sin gluten
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas sin gluten	Yogur líquido 3 galletas sin gluten	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales sin gluten	Café o infusión con leche desnatada Pan de molde sin gluten con una loncha de serrano	Yogur líquido 3 galletas sin gluten	Pan sin gluten con queso descremado	Pan sin gluten con queso fresco y membrillo
Cena	Arroz con setas Pechuga de pavo a la plancha con espárragos Pan sin gluten Fruta de temporada	Coliflor ajoarriero Pollo al limón Pan sin gluten Fruta de temporada	Guisantes estofados Tortilla francesa de queso con tomate Pan sin gluten Fruta de temporada	Ensalada de apio, nueces y uvas Boquerones a la plancha con escarola y granada Pan sin gluten Fruta de temporada	Sopa de tomate Huevo roto con patatas y jamón Pan sin gluten Fruta de temporada	Ensalada de pepino, maíz, aceitunas y queso Pastel de carne con tomate cherry Pan sin gluten Fruta de temporada	Berenjenas rellenas de arroz Atún a la plancha Sorbete de limón Pan sin gluten

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

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

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
6 yogures desnatados
1 yogur líquido
125 g de queso blanco desnatado
200 g de queso fresco, tipo Burgos
1 quesito en porciones

CARNES

85 g de jamón serrano
125 g de filete de ternera
75 g de carne picada

PESCADOS

100 g de boquerones
125 g de mero
125 g de salmón
125 g de pez espada

75 g de bacalao
125 g de atún fresco
50 g de gambas

AVES/CONEJO

200 g de pechuga de pollo
125 g de pechuga de pavo
125 g de conejo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

120 g de pan sin gluten por día
2 rebanadas de pan de molde sin gluten
100 g de borraja
250 g de coliflor
75 g de guisantes
25 g de acelgas
100 g puerros

80 g de pasta sin gluten
100 g de arroz blanco
60 g de judías blancas
3 barritas de cereales sin gluten
15 galletas sin gluten
80 g de cereales de maíz

VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g de berenjena
100 g de pepino
50 g de maíz
50 g de escarola
100 g de apio
775 g de patata
100 g de borraja
250 g de coliflor
75 g de guisantes
25 g de acelgas
100 g puerros

125 g de espinaca
200 g de espárragos blancos
175 g de judías verdes
300 g de champiñón
115 g de pimiento
260 g de cebolla
175 g de lechuga
950 g de tomate
2 tomates cherry
250 g de calabacín
75 g de berenjena
20 g de zanahoria
Dientes de ajo

FRUTAS

3 piezas diarias
10 g de uvas pasas
1 granada
1 piña
50 g de fresas

5 aceitunas
3 limones
4 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

25 g de nueces

DULCES

20 g de dulce de membrillo
30 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Pimienta
Pimentón dulce
Nuez moscada
Perejil

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	96 g (19%)
Hidratos de carbono	250 g (50%)
Grasas totales	73 g (31%)
Saturados	14,8 g (6%)
Monosaturados	34 g (15%)
Poliinsaturados	10 g (4,5%)
Colesterol	252 mg
Fibra	32 g
Sodio	1.309 mg



DIETA PARA LA INTOLERANCIA AL GLUTEN

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de maíz Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de maíz Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con una loncha de jamón serrano Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con aceite Pieza de fruta	Yogur líquido 3 galletas sin gluten Zumo de naranja	Café o infusión con leche desnatada Compota de manzana 3 galletas sin gluten
Media mañana	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales sin gluten	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur líquido 3 galletas sin gluten	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales sin gluten	Yogur desnatado de frutas con nueces	Pan sin gluten con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con jamón serrano
Comida	Pasta sin gluten con tomate Pavo con ciruelas y pasas Pan sin gluten Fruta de temporada	Lentejas guisadas Pato asado con pimientos Pan sin gluten Fruta de temporada	Brócoli Conejo con patatas Pan sin gluten Fruta de temporada	Arroz con calabacín, pimiento y berenjena Filete de pollo con endibias Pan sin gluten Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos y espinacas Salmón con alcachofas Pan sin gluten Fruta de temporada	Crema fría de verduras Marmitako Pan sin gluten Fruta de temporada	Gazpacho Paella con pollo y verduras Macedonia de frutas del bosque Pan sin gluten
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas sin gluten	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con una loncha de jamón serrano	Pan sin gluten con queso desnatado y zumo de frutas	Yogur desnatado de frutas con nueces	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas sin gluten	Café o infusión con leche desnatada Pan sin gluten con una loncha de jamón serrano	Yogur desnatado de frutas con nueces
Cena	Habas con jamón Mejillones al vapor Pan sin gluten Fruta de temporada	Verbena de verdura Tortilla de patata Pan sin gluten Fruta de temporada	Crema de remolacha y puerro Lenguado a la plancha Pan sin gluten Fruta de temporada	Patatas al horno con salsa pesto Merluza con vinagreta de champiñones Pan sin gluten Fruta de temporada	Sopa de puerro y cebolla Huevos estrellados con ajetes y habitas Pan sin gluten Fruta de temporada	Puré de calabaza Estofado de ternera a las finas hierbas Pan sin gluten Fruta de temporada	Alcachofas con jamón Anchoas guisadas Triángulos de melón y fresas Pan sin gluten

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

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

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
5 yogures desnatados
2 yogur líquido
125 g de queso blanco desnatado
200 g de queso fresco, tipo Burgos

CARNES

140 g de jamón serrano
125 g de filete de ternera

PESCADOS

75 g de atún fresco
125 g de lenguado
125 g de salmón
100 g de anchoas
250 g de mejillones
50 g de calamares

AVES/CONEJO

300 g de pechuga de pollo
75 g de pechuga de pavo
125 g de pato
150 g de conejo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

120 g de pan sin gluten por día
8 rebanadas de pan de molde sin gluten
80 g de pasta sin gluten
60 g de lentejas
60 g de garbanzos

150 g de arroz blanco
2 barritas de cereales sin gluten
15 galletas sin gluten
80 g de cereales de maíz

VERDURAS Y HORTALIZAS

250 g de verduras variadas
150 g de brócoli
100 g de habas tiernas
650 g de patata
25 g de ajetes
275 g de puerros
62 g de remolacha
100 g de espinaca
325 g de alcachofa
25 g de espárragos blancos
60 g de judías verdes
225 g de champiñón
220 g de pimiento

330 g de cebolla
175 g de lechuga
300 g de tomate natural
50 g tomate triturado en conserva
100 g de calabacín
75 g de calabaza
75 g de berenjena
45 g de zanahoria
Dientes de ajo

FRUTAS

3 piezas diarias
10 g uvas pasas
25 g de ciruelas pasas
1 melón
100 g de fresas
150 g de frutas del bosque
3 limones
6 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

60 g de nueces

DULCES

20 g de dulce de membrillo

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Pimienta
Pimentón dulce
Nuez moscada
Canela
Laurel
Perejil

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	96 g (19%)
Hidratos de carbono	250 g (50%)
Grasas totales	73 g (31%)
Saturados	14,8 g (6%)
Monosaturados	34 g (15%)
Poliinsaturados	10 g (4,5%)
Colesterol	252 mg
Fibra	32 g
Sodio	1.309 mg