

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

PROPUESTAS DE DESAYUNO

Opción 1: Leche desnatada Bocado de pan integral con rodajas de tomate y atún Manzana	Opción 2: Zumo de naranja ⁽¹⁾ Bocado de pan integral con queso desnatado	Opción 3: Batido de soja con cereales integrales Plátano
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lentejas con arroz, zanahoria y puerro Pollo a la plancha con lechuga 2 Mandarinas	Macarrones con tomate y atún Ensalada verde 2 Albaricoques	Ensalada variada Conejo con ajo y champiñones 1 Pera	Garbanzos con cebolla, tomate y queso desnatado Merluza plancha con lechuga 1 Naranja	Brócoli con patata Caballo o pollo plancha + zanahoria rallada Un puñado de Moras	Habas salteadas con jamón dulce ⁽²⁾ y menta Colas de gamba ⁽³⁾ con ajo y perejil 2 kiwis	Arroz con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, berenjena) y conejo 2 rodajas de Piña

CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Espinacas con patata Rape al horno con cebolla Yogur desnatado	Crema de calabaza Pavo a la plancha con tomates cherrys Yogur de soja	Judías verdes con patata y queso desnatado Tortilla de alcachofas Yogur desnatado	Sopa de pasta o arroz Brocheta de pollo con sésamo, zanahoria y berenjena Yogur de soja	Parrillada de verduras Salmón al vapor con calabacín Yogur desnatado	Ensalada verde Tortilla de espárragos Yogur de soja	Crema de puerros Caballa al horno con cebolla y guisantes Yogur desnatado

TENTENPIÉS ENTRE COMIDAS: una pieza de fruta o un yogur desnatado.

(1) No colar los zumos de fruta, así conservaremos parte de la fibra.

(2) Moderar las cantidades de jamón.

(3) No utilizar la cabeza de las gambas porque es la parte que contiene mayor cantidad de colesterol.