

MENÚ HIPER TENSIÓN ARTERIAL 2000 kcal

PROPUESTAS DE DESAYUNO

Opción 1:

Bebida vegetal enriquecida en calcio 2 biscotes sin sal con membrillo
2 kiwis

Opción 2:

Zumo de naranja ⁽¹⁾
Bol de muesli con leche descremada y miel

Opción 3:

Café descafeinado con leche desnatada
Tostada con tomate y queso fresco bajo en sal
Mánzana

COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalda verde (no aliñar con sal). Arroz con pollo y curry. Plátano	Crema de espárragos trigeros. Tortilla de patata y ajos tiernos 1 cuajada	Tostada de pan de pueblo con pimienta y berenjena asados. Merluza al horno con fondo de cebolla. 2 mandarinas	Patata, coliflor y bechamel casera, gratinado con queso bajo en sal. Salmón con eneldo a la plancha. Yogur desnatado	Acelgas con pasas y piñones y patata. Lenguado con brócoli, zanahoria y pimienta al horno. Melocotón	Lentejas con arroz y verduras. Huevo poché sobre verduras salteadas al wok. Ciruelas.	Ensalda de rúcula, con tomates cherry a la brasa, pipas de girasol y piñones. Lasaña de espinacas cebolla y gambas gratinada con queso bajo en sal. Naranja

CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sopa de fideos en caldo vegetal (casero) Brocheta de atún, berenjena y tomate cherry. Yogur desnatado	Cuscús con verduras de temporada Lomo de cerdo con naranja al vapor ⁽²⁾ . Fresones.	Hummus con pan de ajo tostado. Verduras braseadas. Yogur líquido desnatado.	Arroz basmati con manzana y curry, decorado con rúcula fresca. Pavo al horno con ciruelas y vino blanco. Pera	Tagliatelle con champiñones, tomate y berenjena. Bacalao a la muselina de ajo. Cuajada	Crema de calabaza. Hamburguesa de pollo con calacín a la plancha. Cuajada	Arroz integral con alcahofa y sepia. Yogur desnatado con miel.

TENTENPIÉS ENTRE COMIDAS: un puñado de frutos secos, un yogur desnatado, una infusión o palitos de pan bajos en sal.

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

(2) No utilizar sal en las preparaciones ni para sazonar.