



DIETA PARA BAJAR LOS TRIGLICERIDOS

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Café Con leche Rebanada de pan integral con aceite de oliva Pieza de fruta	Judías verdes con patatas Emperador a la plancha Sorbete de limón	Café con leche descremada 4 galletas integrales	Ensalada valenciana Albóndigas de ternera Fruta
MARTES	Zumo de naranja Tostada con loncha de pechuga de pavo Yogurt desnatado	Salteado de berenjena, pimiento y calabacín Hígado con cebolla Macedonia de frutas	Café con leche 4 galletas integrales	Puré de verduras Pechuga a la plancha con alcachofas asadas Fruta
MIERCOLES	Tazón con leche desnatada y cereales de desayuno no azucarados, con trozos de fresas.	Arroz a la milanesa Merluza encebollada Pinchitos de frutas variadas	Zumo de naranja y tostada con aceite de oliva.	Ensalada de canónigos y queso fresco desnatado Canelones de atún Manzana asada.
JUEVES	Café con leche desnatada 3 galletas integrales de avena Mandarinas.	Lentejas con verduras Tortilla a la Francesa Fruta	Yogurt desnatado con nueces	Tomates rellenos Pescadilla a la plancha con pimientos fruta
VIERNES	Zumo de naranja Rebanada de pan integral con jamón y tomate	Coliflor a la vinagreta Redondo de ternera con champiñones Compota de manzana	Café con leche desnatada Dos bizcotes con queso fresco desnatado y orégano	Crema de calabaza bacaladilla a la plancha Yogurt con nueces
SABADO	Zumo de naranja Rebanada de pan integral con aceite de oliva	Ensalada de garbanos Filete de ternera con champiñones y espárragos trigueros Macedonia	Café con leche y 3 galletas integrales	Espinacas rehogadas con piñones Merluza a la plancha Yogurt con fresas
DOMINGO	Café con leche desnatada. Tostada de pan integral con jamón serrano, tomate y orégano Fruta	Crudités. Pollo al horno con tomillo, laurel y limón Naranjas con canela	Café con leche desnatada 5 galletas integrales	Menestra de verduras Trucha al horno Compota de manzana