



DIETA PARA EL COLESTEROL

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	200 cc. Café con leche 30 grs. Pan tostado 1 cucharada margarina	Lentejas 100 gr. pescado azul con ensalada 200 grs. De fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas María	Hervido 100 grs. Pollo asado con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
MARTES	200 cc. Café con leche 30 grs. Pan tostado 1 cucharada margarina	Guisado de ternera 100 grs. Lenguado y ensalada 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas María	Sopa de fideos 100 grs. Ternera asada con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
MIÉRCOLES	200 cc. Café con leche 30 grs. Pan tostado 1 cucharada margarina	Arroz Caldoso 100 grs. Pollo asado y ensalada 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas María	Ensalada 100 grs. Cordero asado con puré patatas 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
JUEVES	200 cc. Café con leche 30 grs. Pan tostado 1 cucharada margarina	Alubias estofadas 100 grs. Merluza y ensalada 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas María	Hervido 100 grs. Hamburguesa ternera y ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
VIERNES	200 cc. Café con leche 30 grs. Pan tostado 1 cucharada margarina	Sopa de pescado 100 grs. Ternera asada y ensalada 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas María	Sopa juliana 100 grs. Pescado asado con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
SABADO	200 cc. Café con leche 30 grs. Pan tostado 1 cucharada margarina	Ensalada Paella 200 grs. Fruta 50 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas María	Judías verdes con jamón Sardinas a la plancha 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
DOMINGO	200 cc. Café con leche 30 grs. Pan tostado 1 cucharada margarina	Ensalada Arroz a la cubana 200 grs. Fruta 50 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas María	Tomates rellenos 150 grs. Ternera asadas y ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral