



## DIETA PARA HIPERTENSIÓN

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	200 cc. de leche 200 cc. De fruta 30 grs. De pan integral 15 grs. De mermelada	Ensaladilla 125 grs. Merluza asada con ensalada 200 grs. De fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De leche 200 grs. De fruta 15 grs. De galletas	Ensalada 100 grs. Pollo asado con puré patatas 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
MARTES	100 cc. de leche 100 cc. Café 6 galletas	Potaje de garbanzos 75 grs. De pollo asado 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De leche 200 grs. De fruta 15 grs. De galletas	Sopa cubierta 50 grs. De ternera con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
MIÉRCOLES	200 cc. de leche 200 cc. De fruta 30 grs. De pan integral 15 grs. De mermelada	Arroz a la cubana 50 grs. Cordero asado con ensalada 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De leche 200 grs. De fruta 15 grs. De galletas	Sopa juliana 75 grs. Pechuga asada con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
JUEVES	100 cc. de leche 100 cc. Café 6 galletas	Judías estofadas 75 grs. Merluza asada con ensalada 40 grs. Pan integral	200 cc. De leche 200 grs. De fruta 15 grs. De galletas	Hervido 50 grs. Jamón serrano con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
VIERNES	200 cc. de leche 200 cc. De fruta 30 grs. De pan integral 15 grs. De mermelada	Caldo de pollo 100 grs. De hígado asado con ensalada 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De leche 200 grs. De fruta 15 grs. De galletas	Puré de patatas 125 grs. Lenguado con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
SABADO	100 cc. de leche 100 cc. Café 6 galletas	Ensalada Paella 200 grs. Fruta 50 grs. Pan integral	200 cc. De leche 200 grs. De fruta 15 grs. De galletas	Hervido 100 grs. Mero asado con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
DOMINGO	200 cc. De leche 6 galletas fruta fresca 2 manzanas asadas	Ensalada Macarrones 200 grs. Fruta 50 grs. Pan integral	200 cc. De leche 200 grs. De fruta 15 grs. De galletas	Sopa cubierta 150 grs. Ternera asadas + patatas horno 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral