

DIETA NORMAL EQUILIBRADA

	ALIMENTO	RACIONES	FAMILIA	COMPOSICIÓN	SUSTITUTO
	KIWI	1 Pieza	FRUTAS	Agua, Vitamina C, Fibra, Fructosa, Minerales ::K, Mg, Fe, Ca, Bajo contenido en grasa	1 NARANJA 2 MANDARIN ZUMO DE NARANJA
	LECHE SEMIDESNATADA ENRIQUECIDA CON CALCIO	1 Taza	LÁCTEOS	Agua, Lactosa, Proteínas de alta calidad, gran concentración de calcio, Vitamina B12	1 YOGUR BI NATURAL C DE FRUTAS 1 RACIÓN 50 DE QUESO FRESCO
<u>DESAYUNO</u>	CAFÉ SOLUBLE	1 Sobre	ESTIMULANTES	Cafeína, Calorías vacías	TÉ
	AZÚCAR	1 Sobre	GRUPO MISCELÁNEO	Energía, calorías vacías, Sacarosa	ENDULZANTE MIEL
	GALLETAS MARÍA	6-8 Unidades	GRUPO MISCELÁNEO	Energía, Fibra, Grasas, bajo contenido en Colesterol	1 BOLLO DE PAN 1 TOSTADA PAN DE MOLDE
	MERMELADA	1 Porción	FRUTA	Agua, Fructosa, Vitaminas, Minerales, Fibra, Bajo contenido en grasa	2 CIRUELAS g UVA
<u>ALMUERZO</u>	ZUMO DE MELOCOTÓN	1 Vaso	FRUTA	Agua, Vitamina A, Fibra, Fructosa, Minerales ::K, Mg, Fe, Ca, Bajo contenido en grasa	ZUMO DE 2 TOMATES ZUMO DE 2 ZANAHORIA
	ALIMENTO	RACIONES	FAMILIA	COMPOSICIÓN	SUSTITUTO
	ARROZ (con tomate)	150g	CEREALES	Hidratos de carbono, Vitamina B1 y B3, Fe y Ca, Proteínas: aás limitantes Lisina, Fibra	MACARRON TALLARINE
				CLARA: Agua y Proteínas	

	HUEVO FRITO (opcional)	1 Unidad	HUEVOS	fundamentales YEMA: Colesterol, Vitaminas del grupo B, E y Carotenos	TORTILLA D 1 HUEVO
<u>COMIDA</u>	LECHUGA	25g	VERDURAS	Agua, Hidratos de carbono, K, Mg, Fe, Ca, Vitaminas AyC y Ac Fólico, Fibra	ESCAROLA COGOLLO D TUDELA BERROS
	POLLO ASADO	¼	CARNES	Proteínas de alta calidad, Hidratos de carbono, Grasa saturada y Colesterol, Vitaminas: B1, B2, B12, Fe, Zn, P	PAVO CHULETAS TERNERA A LA PLANCH
	NATILLAS	1 Taza	DERIVADOS LÁCTEOS	Agua, Lactosa, Proteínas de alta calidad, Ca, Grasa saturada, Vitamina B12. <u>HUEVO, AZÚCAR Y CANELA</u>	FLAN CUAJADA
	PAN	25g	CEREALES	Fibra, Hidratos de carbono, Proteínas, Ca, Fe, Vitaminas B1 y B3	PAN DE MOLDE PAN TOSTA
<u>MERIENDA</u>	PAVO FRÍO	2 Lonchas	CARNES	Proteínas de alta calidad, hidratos de carbono, Grasa saturada, Vitamina B12, B1, B2, Fe, Zn, P	JAMÓN YOF CHOPPED JAMÓN SERRANO
	QUESITO	1 Porción	LÁCTEOS	Agua, Lactosa, Proteínas de alta calidad, alto contenido en Ca, Grasa Vitamina B12	½ VASO DE LECHE 1 LONCHA D QUESO DE SANDWICH
	NARANJADA	1 Vaso	BEBIDAS REFRESCANTES	Alto contenido en azúcares, Agua, Colorantes	LIMONADA COCA-COLA SIN CAFEIN
	BOLLO DE PAN	40g	CEREALES	Fibra, HC, Prot., Ca, Fe, Vit B1 y B3	PAN MOLDE

	ALIMENTO	RACIONES	FAMILIA	COMPOSICIÓN	SUSTITUTOS
	SOPA DE VERDURAS	1 Taza	VERDURAS	Agua, Hidratos de carbono, Minerales: K, Mg, Fe, Ca, Vitaminas: A, C y ácido Fólico Fibra en pequeñas cantidades	PURÉ DE VERDURAS PURÉ DE CALABACÍN

					CREMA DE ZANAHORIA
<u>CENA</u>	LENGUADO A LA PLANCHA	300 g	PESCADOS BLANCOS	Pobre en Hidratos de carbono, Proteínas de alta calidad, Grasas poliinsaturadas y colesterol, I,P,Ca,K, Vitaminas AyD	GALLO MERLUZA CALAMARES
	PATATAS COCIDAS	50 g	TUBÉRCULOS	Almidón,Proteínas,Bajo contenido en grasa, Ca, Fe, Vitaminas B1yB3	2 ZANAHORIAS COCIDAS 2 ESPÁRRAGOS
	PAN INTEGRAL	25g	CEREALES	Almidón,Vitamina B1 y B3, Fe, Ca, Fibra, Proteínas de menor valor biológico que las animales	PAN TOSTADO INTEGRAL
	MANZANA ASADA	1 Pieza	FRUTAS	Agua, Fructosa,Bajo contenido en grasa, Fibra,Minerales:K,Mg,Fe,y Ca ;Vitaminas A y grupo B	PERA ASADA