



DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva Pieza de fruta	Yogur desnatado 3 galletas integrales Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Zumo de naranja
Media mañana	Yogur desnatado con cereales	Yogur desnatado con cereales de desayuno	3 biscotes con queso desnatado	Frutas al yogur	Yogur desnatado 3 galletas María	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Café o infusión Pan con queso desnatado
Comida	Revuelto de espinacas Brocheta de pollo Pan Fruta de temporada	Arroz tres delicias Medallón de lomo con ensalada mixta Pan Manzana asada	Coles de Bruselas al vapor Caballa a la plancha con tomate Pan Fruta de temporada	Patatas con puerros a la crema Pechuga de pollo al horno con ensalada Pan Macedonia	Alcachofas al vapor Pavo a la plancha con ensalada mixta Pan Brochetas de naranja	Ensalada de judías y frutos secos Rodaja de salmón a la plancha Pan Macedonia con zumo de naranja	Panaché de verduras Pollo a la mostaza con ensalada de canónigos Pan Gelatina de frutas
Merienda	Yogur con fresas	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Yogur líquido 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	1 yogur desnatado 2 tortitas de arroz	3 biscotes con queso desnatado	Yogur líquido 3 galletas integrales
Cena	Judías verdes con tomate Merluza al papillote Pan Fruta de temporada	Sopa de verduras Ensalada de pasta y bonito fresco Pan Fruta	Ensalada de remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Pan Fruta	Menestra de verduras Pescadilla a la plancha Pan Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Tortilla de atún Pan Fruta de temporada	Acelgas a la gallega Albóndigas caseras con tomate Pan Fruta de temporada	Crema de calabaza Lubina al horno con pimientos Pan Compota de manzana

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
9 yogures desnatados
100 g de queso blanco desnatado
Queso en lonchas 1

CARNES

150 g de filete de ternera
150 g carne picada magra
150 g lomo de cerdo

PESCADOS

150 g bonito fresco
50 g de atún
200 g de lubina
150 g de caballa
150 g de merluza
150 g de pescadilla

1 rodaja de salmón
20 g de gambas

AVES/CONEJO

300 g de pechuga de pollo
150 g de pollo
150 g de pechuga de pavo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

80 g de pan por día
6 panes tostados tipo "biscottes"

2 tortitas de arroz
80 g de pasta
115 g de arroz blanco
10 g Maicena
20 g de judías blancas
20 g de judías rojas
80 g de garbanzos
1 barritas de cereales
6 galletas tipo María
12 galletas integrales
80 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

400 g de acelgas
150 g de col de Bruselas
350 g de patata
100 g de canónigos
350 g de espinaca

200 g de alcachofa
250 g de calabaza
240 g de judías verdes
130 g de pimiento
170 g de cebolla
150 g de lechuga
450 g de tomate
130 g de calabacín
100 g remolacha
260 g de zanahoria
60 g guisantes
50 g puerro
Caldo de verduras

FRUTAS

3 piezas diarias

FRUTOS SECOS

20 g de nueces

DULCES

20 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Pimiento
Pimentón dulce
Perejil
Ajo
Mostaza
Limón

OTROS

1 sobre de gelatina

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	75 g (19 %)
Hidratos de carbono	284,6 g (52 %)
Grasas totales	64,8 g (29 %)
Saturados	20 g (6 %)
Monoinsaturados	30 g (13,5 %)
Poliinsaturados	9 g (4 %)
Colesterol	228 mg
Fibra	22,7 g
Sodio	1.082 mg



DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Yogur líquido 3 galletas integrales y zumo de naranja	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 1 fruta 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado Pieza de fruta
Media mañana	Pan con queso desnatado	Yogur desnatado con cereales	Yogur líquido Barrita de cereales	Yogur desnatado 3 galletas integrales	Yogur con frutas	Café o infusión Pan con aceite de oliva	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales
Comida	Ensalada de canónigos y nueces Pollo a la pimienta Pan Fruta de temporada	Guisantes estofados Trucha asada con pimientos Pan Fruta de temporada	Salteado de judías verdes, maíz y zanahorias Rape al horno Pan Gelatina de frutas	Coliflor al vapor Merluza con vinagreta de champiñones Pan Manzana asada	Ensalada de endivias, apio y manzana Canelones de verduras Pan Fruta de temporada	Arroz con verduras Sardina a la plancha con tomate Pan Granada con zumo de naranja	Espárragos a la vinagreta Redondo de ternera con cebolla Pan Crema de yogur y piña
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión 2 biscotes con queso desnatado	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión Pan con queso desnatado	Yogur desnatado de frutas	Yogur desnatado Barrita de cereales
Cena	Berenjenas asadas Mero a la plancha Pan Sorbete de limón	Crema de calabacín Pechuga de pollo con ensalada mixta Pan Fruta de temporada	Revuelto con ajetes y espárragos trigueros Macarrones con tomate Pan Fruta de temporada	Ensalada de tomates con albahaca Lentejas con verduras Pan Fruta de temporada	Verduras asadas Pollo al limón con ensalada Pan Fruta de temporada	Sopa de verduras Conejo asado con champiñones Pan Fruta de temporada	Setas salteadas con ajos tiernos Lenguado a la plancha Pan Fruta de temporada

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

LÁCTEOS 2,2 l de leche desnatada 6 yogures desnatados 2 yogures líquidos 80 g de queso blanco desnatado 50 g de queso fresco, tipo Burgos 1 cucharada de queso rallado	125 g de merluza 150 g de sardina 150 g de mero	80 g de macarrones Masa de canelones 70 g de arroz blanco 50 g de lentejas 3 barritas de cereales 3 galletas tipo María 9 galletas integrales 90 g de cereales de desayuno	200 g de espárragos trigueros 100 g de ajetes 150 g de setas 180 g de judías verdes 100 g de guisantes 250 g de pimiento 280 g de cebolla 170 g de lechuga 250 g de tomate 200 g de berenjena 220 g de zanahoria 50 g de maíz 100 g de endivias 80 g apio 1 ajo	1 piña 1 granada 100 g de fresas 1 fresquilla 1 rodaja de melón 1 pera 1 kiwi 2 naranjas de zumo 2 limones 1 racimo de uvas	ESPECIAS/ADEREZOS Albahaca Vinagre Sal Mostaza Pimienta Nuez moscada Laurel Perejil
CARNES 1 filete de redondo de ternera	AVES/CONejo 150 g de pechugas de pollo 450 g de pollo 125 g de conejo	VERDURAS Y HORTALIZAS 100 g de canónigos 125 g de champiñón 200 g de coliflor 80 g de puerros 125 g de patata 120 g de acelgas 250 g de calabacín	FRUTOS SECOS 40 g de azúcar	FRUTOS SECOS 40 g de azúcar	ALCOHOL 2 cucharadas de vino Oporto
PESCADOS 150 g de lenguado 150 g de rape 150 g de trucha	GRASAS Aceite de oliva virgen	FARINÁCEOS 60-90 g de pan por día 4 panes tostado tipo biscotes	CONSERVAS 100 g de salsa de tomate triturado	OTROS 1 sobre de gelatina Caldo de verduras	

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	75 g (19 %)
Hidratos de carbono	284,6 g (52 %)
Grasas totales	64,8 g (29 %)
Saturados	20 g (6 %)
Monosaturados	30 g (13,5 %)
Poliinsaturados	9 g (4 %)
Colesterol	228 mg
Fibra	22,7 g
Sodio	1.082 mg