



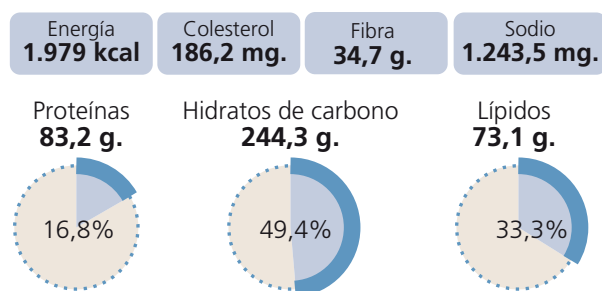
TENSIÓN ALTA - HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

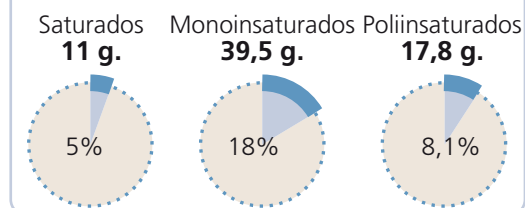
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Crema de calabacín con especias. Pulpo a la gallega. Pan integral. Fruta	Ensalada de canónigos, lechuga, tomate y zanahoria. Pechuga de pollo a la plancha con calabaza asada. Pan. Fruta	Ensalada mixta. Arroz con gambas. Fruta	Ensalada de remolacha. Espaguetis con tomates cherry y albahaca. Fruta	Alubias guisadas con verduras. Merluza en papillote. Pan. Fruta	Arroz con verduras y huevo escalfado. Salmorejo. Pan. Fruta	Gazpacho andaluz. Ensalada de garbanzos. Pan. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Bonito al horno. Tortilla francesa. Pan integral. Cuajada con miel	Acelgas rehogadas. Dorada al horno. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de pimientos y tomates asados. Pavo a la plancha. Pan integral. Requesón con miel	Calabaza asada con especias. Calamares en su tinta. Pan integral. Yogur desnatado	Parrillada de verduras. Huevos revueltos. Pan integral. Cuajada con miel	Ensalada mixta. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Brócoli a la plancha con limón. Bonito a la plancha. Pan integral. Requesón con miel

fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0%	CARNES AVES 100 - 125 g	FRUTAS 120 - 200 g 1 pieza mediana	PAN 40 g 2 rebanadas finas
HUEVOS 53 - 63 g 1 mediano	PESCADOS MARISCOS 125 - 150 g	VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g
			FRUTOS SECOS 20 - 30 g 1 puñado



TENSIÓN ALTA - HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

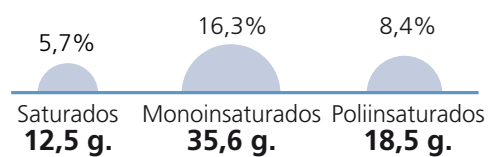
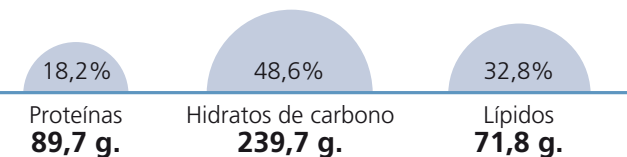
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Ensalada de espinacas. Lentejas estofadas con verduras. Pan integral. Fruta	Tallarines con gambas y calabacín. Fruta	Ensalada mixta. Potaje de garbanzos. Pan integral. Fruta	Ensalada de espárragos. Arroz con berberechos. Fruta	Escalivada. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria. Alubias con tomate al horno. Pan integral. Fruta	Arroz con salteado de verduras. Huevo a la plancha. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada de col. Revuelto de espárragos. Pan integral. Cuajada con miel	Ensalada andaluza. Trucha asada con especias. Pan integral. Yogur desnatado	Judías verdes rehogadas. Pollo asado. Pan integral. Requesón con miel	Pimientos asados. Pescadilla al horno. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de lechuga. Tortilla francesa. Pan integral. Cuajada con miel	Parrillada de verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Pan integral. Yogur integral	Brochetas de verduras. Salmón a la plancha. Pan integral. Requesón con miel

fundaciondelcorazon.com

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **1.971 kcal** | Colesterol **154,6 mg.** | Fibra **35,3 g.** | Sodio **1.222,2 mg.**

ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0%	CARNES AVES 100 - 125 g	FRUTAS 120 - 200 g 1 pieza mediana	PAN 40 g 2 rebanadas finas
PESCADOS MARISCOS 125 - 150 g	HUEVOS 53 - 63 g 1 mediano	VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g FRUTOS SECOS 20 - 30 g 1 puñado