

DIETA HIPERCOLESTEROLEMIA + SOBREPESO

Composición:

CALORIAS 1124 **Carbohidratos** 47 %
Proteínas 21.3 % **Grasas** 27.8 %

DESAYUNO 200 c.c. leche descremada
40 gr. pan integral
10 gr. margarina vegetal

ALMUERZO 200 gr. judía verde o tabla equivalente
100 gr. ternera o tabla equivalente
100 gr. ensalada o tabla equivalente
200 gr. sandía o tabla equivalente
25 gr. pan integral

MERIENDA 200 gr. naranja

CENA 200 c.c. caldo vegetal sin grasa
100 gr. merluza o tabla equivalente
200 gr. cereza o tabla equivalente
25 gr. pan integral

20 c.c. aceite vegetal (de preferencia oliva) para todo el día

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Salsas: las hechas con mantequilla, leche, huevo o grasa de cerdo.
Vísceras (tripa, hígado, riñones, sesos), embutidos.
Mantequilla, nata y derivados, quesos fermentados.
Repostería, coco, chocolate, cacahuetes,
Bebidas con soda: Coca cola, tónicas...

ALIMENTOS LIMITADOS: Carne (ternera, buey, cerdo, cordero, caballo)
Huevos, quesos tiernos,
Leche y yogures enteros.

TABLAS DE EQUIVALENCIAS

1.- CARNES, PESCADO Y QUESOS

- 100 gr de : *ternera, buey, caballo, pollo, conejo, pavo, riñones, cordero (sin grasa), cerdo (sin grasa), jamón (sin grasa), jamón York, mero, dorada, bacalao, trucha.*
- 125 gr. de : *merluza, rape, besugo, lubina, lenguado, rodaballo, salmonete, calamares, congrio, gallo, sepia, pulpo, gambas, cigalas, almejas, pescadilla, langosta, langostinos, anguila.*
- 80 gr. de : *embutidos (sin grasa), sardina, caballa, anchoa, atún fresco, boquerones, bonito, requesón, queso fresco.*
- 60 gr. de : *queso gruyère, manchego tierno, roquefort, bola.*

2.- VERDURAS Y HORTALIZAS

- 200 gr. de : *lechuga, escarola, apio, endibia, rábano, pepino, nabo, seta, acelga.*
- 130 gr. de : *achicoria, brócoli, berro, col, coliflor, calabacín, espárrago, espinaca, judía verde, puerro, tomate, repollo, berenjena.*
- 70 gr. de : *zanahoria, alcachofa, col de Bruselas, pimiento verde.*
- 50 gr. de : *guisante, habas.*

3.- FRUTAS

- 200 gr. de : *melón, sandía.*
- 120 gr. de : *fresa, granada, naranja, mandarina, melocotón, albaricoque, fresón, pomelo.*
- 80 gr. de : *pera, manzana, piña, moras, nísperos, cereza, ciruela, chirimoya.*
- 50 gr. de : *higo, plátano, uva.*

4.- FE C U L A S

- 100 gr. de : *patata cocida, arroz cocido.*
- 40 gr. de : *pan fresco, castaña.*
- 30 gr. de : *pan tostado, biscottes.*
- 25 gr. de : *garbanzos, lentejas, alubias secas, maíz, harina, sémola, pasta de sopa, fideos, pasta italiana crudos.*
- 4 galletas María.

5.- G R A S A S

- 10 gr. de : *aceite (oliva, maíz, girasol, soja), margarina.*
- 25 gr. de : *nata.*
- 1 cucharada sopera de mahonesa.