

DIETA DISLIPIDEMIA MIXTA + DIABETES (TIPO II) + SOBREPESO

Composición:

CALORIAS 1187 **Carbohidratos** 47.8 %
Proteínas 24 % **Grasas** 25 %

DESAYUNO 200 c.c. leche descremada
40 gr. pan integral

MEDIA MAÑANA 150 gr. naranja o tabla equivalente

ALMUERZO 200 gr. coles de bruselas o tabla equivalente
100 gr. ternera o tabla equivalente
100 gr. puré de patatas
200 gr. sandía o tabla equivalente

MERIENDA 200 c.c. leche descremada
30 gr. galletas maría

CENA 200 gr. pimiento asado o tabla equivalente
100 gr. dorada o tabla equivalente
200 gr. melón o tabla equivalente

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.
AZUCAR, repostería, miel, bizcochos...
Vísceras (tripa, hígado, riñones, sesos), embutidos.
Mantequilla, nata y derivados, quesos fermentados.
Coco, chocolate, cacahuetes,
Bebidas con soda: Coca cola, tónicas...
Bebidas alcohólicas y azucaradas.

ALIMENTOS LIMITADOS: Carne (ternera, buey, cerdo, cordero, caballo)
Huevos, quesos tiernos y grasos,
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.- FECULAS

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.- GRASAS

10 gr. de : aceite (oliva, maíz, girasol, soja), margarina.

25 gr. de : nata.

1 cucharada sopera de mahonesa.