

DIETA HIPERTRIGLICERIDEMIA SIN SOBREPESO

Composición:

CALORIAS 1959 **Carbohidratos** 48.4 %
Proteínas 21.2 % **Grasas** 26 %

DESAYUNO 200 c.c. leche descremada
40 gr pan
10 gr margarina vegetal
40 gr jamón país sin grasa

ALMUERZO 200 gr arroz hervido con salsa de tomate natural
150 gr ternera o tabla equivalente
100 gr ensalada o tabla equivalente
200 gr melocotón o tabla equivalente
40 gr pan

MERIENDA 200 c.c. leche descremada
30 gr. biscotes

CENA 200 gr judía verde o tabla equivalente
100 gr patata o tabla equivalente
150 gr lenguado o tabla equivalente
200 gr sandía o tabla equivalente
40 gr pan

30 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...
Bebidas alcohólicas y azucaradas.

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.- F E 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.