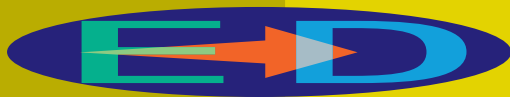




Libro de Recetas



Educación
para la
Diabetes

Desayuno I

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
50	Tostada pan integral	120
10	Aceite oliva	90
200	Leche desnatada con café/té	72
		282

Media mañana

100	Manzana	52
	<i>Total desayuno+Media mañana</i>	334

50 gramos pan = 1/2 viena pequeña.

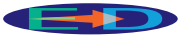
10 grm = 1 cucharada sopera.

200 CC = 1 vaso.

100 gr. Manzana= 1/2 manzana mediana.

Fruta: Manzana, fresas, mandarina, melocoton, melón, moras, naranja, nectarina, peras, piña, pomelo, sandía.





Desayuno I

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
50	Tostada pan integral	120	4	0,6	25	4,5	325	0,17	0,5	0,8
10	Aceite oliva	90		10		0	0	0,92	7,2	1,4
200	Leche desnatada con café/té	72	7,2	0,2	10	0	104	-	-	-
		282	11,2	10,8	35	4,5	429	0,26	1,22	0,94

Media mañana

100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
	Total desayuno+Media mañana	334	11,5	11,15	47					

50 gramos pan = 1/2 viena pequeña.

10 grm = 1 cucharada sopera.

200 CC = 1 vaso.

100 gr. Manzana= 1/2 manzana mediana.

Fruta: Manzana, fresas, mandarina, melocoton, melón, moras, naranja, nectarina, peras, piña, pomelo, sandía.

Almuerzo I

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Pollo con zanahorias</i>	
150	Pollo (sin hueso)**	181
100	Sofrito*	116
100	Zanahorias	42
10	Aceite	90
	<i>Ensalada</i>	
	Tomate	22
	Lechuga	18
	Aceite	90
100/84	Manzana	52
		611

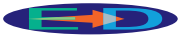
Media tarde

200	Café con leche descremada	72
50	Pan tostado	127
10	Margarina	75
		885

Sofrito* Tabla de composición de alimentos Wander pag. 48.

** 1/4 de Pollo sin Hueso equivalen a 200 gramos. Al pollo se le quitará la piel para cocinarlo.





Almuerzo I

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Pollo con zanahorias</i>										
150	Pollo (sin hueso)**	181	30,7	6,4	-		121,5	3,37	7,42	5,47
100	Sofrito*	116	1,6	8,5	8,8	1,9	590	2,65	3,54	2,5
100	Zanahorias	42	9	9	5	3	50	0	0	0
10	Aceite	90	0	9	0	0	0	0,92	7,2	1,4
<i>Ensalada</i>										
	Tomate	22	1	0,30	4	1,5	3	0	0	0
	Lechuga	18	1,2	0,2	2,9	1,5	15	0	0	0
	Aceite	90	0	9	0	0	0	0,92	7,2	1,4
100/84	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		611	34,8	42,7	32,7					

Media tarde

200	Café con leche descremada	72	7,2	0,2	10	0	104	-	-	-
50	Pan tostado	127	3,5	0,4	27	2	250	0,10	0,02	0,5
10	Margarina	75	-	8,4	0	0	1,06	0,39	0,25	0,14
		885	45,5	51,7	69,7					

Sofrito* Tabla de composición de alimentos Wander pag. 48.

** 1/4 de Pollo sin Hueso equivalen a 200 gramos. Al pollo se le quitará la piel para cocinarlo.

Cena I

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
150/52	Lenguado	108
	<i>Aliño de patatas</i>	
200*	Patatas cocidas	172
100/94	Tomates	22
25/90	Cebollas	12
20	Aceite	180
100/73	Naranja	44
		538

* 200 gr. de patatas equivalen a 2 patatas del tamaño de 1 huevo.

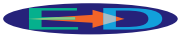
100 gr. de tomates equivalen a 1 tomate pequeño.

25 gr. de cebollas equivalen a 1/4 de cebolla pequeña.

10 gr. de aceite = 1 cucharada sopera.

** Naranja = Proteínas de 0,7 a 1,5.





Cena I

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
150/52	Lenguado	108	24	2	0	0	225	0,10	0,01	0,04
Aliño de patatas										
200*	Patatas cocidas	172	4	0,2	38	4,5	-	0	0	0
100/94	Tomates	22	1	0,30	4	1,5	3	0	0	-
25/90	Cebollas	12	0,3		2,5	0,25	1,75	0	0	
20	Aceite	180		18				1,80	14,40	2,8
100/73	Naranja	44	1,2**	0,20	9	2	3	0	0	0
		538	30,5	20,92	53,5					

* 200 gr. de patatas equivalen a 2 patatas del tamaño de 1 huevo.

100 gr. de tomates equivalen a 1 tomate pequeño.

25 gr. de cebollas equivalen a 1/4 de cebolla pequeña.

10 gr. de aceite = 1 cucharada sopera.

** Naranja = Proteínas de 0,7 a 1,5.

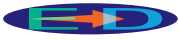
*D*esayuno II

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
50	Tostada Pan Blanco	128
10	Mantequilla	75
200	Leche desnatada	72
		275

*M*edia mañana

100	Pera	61
		336





Desayuno II

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
50	Tostada Pan Blanco	128	3,5	0,4	28	2	250	0,10	0,02	0,5
10	Mantequilla	75	0	8,3	0	0	2,2	0,19	2,34	0,48
200	Leche desnatada	72	7,2	0,2	10	0	104	-	-	-
		275	10,7	8,9	38	2	356,2	0,29	2,36	0,98

Media mañana

100	Pera	61	0,4	0,4	14	2	3	0	0	0
		336	11,1	9,3	52					

Almuerzo II

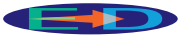
Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	Judías verdes	
200/92	Judías verdes	78
	Ajo	
20	Aceite	180
100/64	Merluza frita *	86
200/52	Sandía	60
		404

Media tarde

125	Yogur desnatado	52
100/84	Manzana	52
		508

* Se rebozará con harina y se freirá, se tomará sin rebozado.





Almuerzo II

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
Judías verdes										
200/92	Judías verdes	78	4,8	0,4	14	6	4	0	0	0
Ajo										
20	Aceite	180	0	18	0	0	0	1,80	14,40	2,8
100/64	Merluza frita *	86	17	2	-	0	89	0,40	0,10	0,20
200/52	Sandía	60	0,8	0,4	13,4	1,2	16	0	0	0
404										

Media tarde

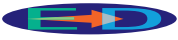
125	Yogur desnatado	52	5,75	0,60	6,73	0	81,25	0	0	0
100/84	Manzana	52	0,50	0,10	12	2	3	0	0	0
		508	28,85	21,5	46,13					

* Se rebozará con harina y se freirá, se tomará sin rebozado.

Cena II

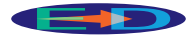
Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Tortilla de calabacines</i>	
50/88	Huevo	81
20	Aceite	180
200	Calabacines	62
200	Patatas	172
125	Yogur natural	56
200/60	Melón	62
		613





Cena II

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Tortilla de calabacines</i>										
50/88	Huevo	81	6,5	6	0,30	0	65	0,6	1,9	1,4
20	Acetite	180		18	0			1,80	14,40	2,8
200	Calabacines	62	2,6	0,4	12	2,6	6	0	0	-
200	Patatas	172	4	0,2	38	4				0,2
125	Yogur natural	56	5,25	1,37	5,62	0	2,67	0,03	0,43	1,12
200/60	Melón	62	1,6	0,40	13	2	38	0	0	0
		613	19,95	26,37	68,92					



*D*esayuno III

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
200	Leche entera	68
40	Cereales (sin azúcar)	154
		222

*M*edia mañana

200	Sandía	60
		282





Desayuno III

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
200	Leche entera	68	7	6,8	9,2	0	80	0,20	1,90	4,20
40	Cereales (sin azúcar)	154	3,1	-	34,1	0,56	0,08	-	-	-
		222	10,1	6,8	43,3					

Media mañana

200	Sandía	60	0,8	0,4	13,4	1,2	16	0	0	0
		282	10,90	7,2	56,7					

Almuerzo III

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Macarrones</i>	
100*	Pasta (macarrones, spaghetti...)	375
50	Carne picada ternera	84
200/94	Tomates	44
20	Queso rallado	79
20	Aceite	180
125	Yogur desnatado	52
100/86	Melocotón	52
		866

Media tarde

50	Jamón York	144
50	Pan integral	120
		1.130

50 gr. carne picada cocinada equivalen a 2 cucharadas soperas.

20 gr. queso rallado equivalen a 2 cucharadas soperas.





Almuerzo III

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Macarrones</i>										
100*	Pasta (macarrones, spaghetti...)	375	12,8	1,4	76,5	2	-	0,35	0,10	0,16
50	Carne picada ternera	84	9,5	5	0	0	?	0,12	2,77	1,7
200/94	Tomates	44	2	0,60	8	3	6	0	0	0
20	Queso rallado	79	8	5	0	0	0?	0,33	1,90	3,52
20	Aceite	180	0	18	0	0	0	1,80	14,40	2,8
125	Yogur desnatado	52	5,7	0,60	6,73	0	81,25	0	0	0
100/86	Melocotón	52	0,50	0,10	12	1	3	0	0	0
		866	38,5	30,7	103,23					

Media tarde

50	Jamón York	144	10,4	11	0	0	465	125	475	3,55
50	Pan integral	120	4	0,6	25	4,5	325	0,17	0,5	0,8
		1.130	52,9	42,3	128,23					

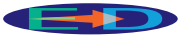
50 gr. carne picada cocinada equivalen a 2 cucharadas soperas.
 20 gr. queso rallado equivalen a 2 cucharadas soperas.

Cena III

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
<i>Ensalada de pasta</i>		
100*	Pasta	375
100	Tomates	22
10	Aceite	
25	Cebolla	12
50	Atún	112
100/71	Mandarina	40
		651

* Una taza pequeña equivale a 30 gr. de pasta de sopa cruda.





Cena III

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Ensalada de pasta</i>										
100*	Pasta	375	12,8	1,4	76,5	2	-	0,35	0,10	0,16
100	Tomates	22	1	0,30	4	1,5	3	-	-	-
10	Aceite	90			10			0,90	7,2	1,4
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	0
50	Atún	112	13,5	6,5				1,87	1,85	1,5
100/71	Mandarina	40	0,80	0,10	9	2	2	0	0	0
		651	28,45	18,3	90,4					

* Una taza pequeña equivale a 30 gr. de pasta de sopa cruda.

Desayuno IV

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
200	Leche semidesnatada	98
25	Queso Burgos	43
50	Pan integral	120
		261

Media mañana

200	Melón	62
		323

Quesos:

Burgos, Sveltesse.





Desayuno IV

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
200	Leche semidesnatada	98	7	3,4	10	0	94	0,04	1	2
25	Queso Burgos	43	4	2,7	1	0	300	0,11	110	240
50	Pan integral	120	4	0,6	25	4,5	325	0,17	0,5	0,8
		261	15	6,7	36	4,5	719	0,32	111,5	242,0

Media mañana

200	Melón	62	1,6	0,40	13	2	38	0	0	0
		323	16,6	7,1	49					

Quesos:

Burgos, Sveltesse.

Almuerzo IV

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Paella</i>	
80*	Arroz	283
100	Pollo deshuesado	121
50	Rape	43
50	Sofrito	58
10	Aceite	90
100/73	Naranja	44
		639

Media tarde

50	Queso Burgos	87
50	Pan	128
		854

100 gr. de pollo equivalen a 1 muslo (sin hueso).

25 gr. de pimiento equivalen a 1/4 de pimiento.

** Naranja = Proteínas de 0,7 a 1,5.





Almuerzo IV

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
Paella										
80*	Arroz	283	6,1	1,4	61	0,24	3,2	-	-	-
100	Pollo deshuesado	121	10	2,2	0	0	81	2,25	4,95	3,65
50	Rape	43	8,5	1	0	0	44,5	0,20	0,50	0,10
50	Sofrito	58	0,8	4,3	4,4	1	295	1,32	1,77	1
10	Aceite	90		10				0,90	7,20	1,4
100/73	Naranja	44	1,2**	0,20	9	2	3	0	0	0
		639	26,6	19,1	74,4					

Media tarde

50	Queso Burgos	87	7,5	5,5	2	0	600	0,2	2,20	4,80
50	Pan (merienda)	128	3,5	0,4	28	2	250	0,10	0,02	0,5
		854	37,6	25	104,4					

100 gr. de pollo equivalen a 1 muslo (sin hueso).

25 gr. de pimiento equivalen a 1/4 de pimiento.

** Naranja = Proteínas de 0,7 a 1,5.

Cena IV

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Pisto</i>	
200/74	Calabacines	62
100/85	Berenjenas	29
50/81	Pimientos	12
100/94	Tomates	22
20	Aceite	180
50/88	Huevo	81
100/73	Naranja	44
		430

Naranja = Proteínas de 0,7 a 1,5.





Cena IV

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
Pisto										
200/74	Calabacines	62	2,6	0,4	12	2,6	6	-	-	-
100/85	Berenjenas	29	1,3	0,2	5,5	2	5	-	-	-
50/81	Pimientos	12	0,60	0,10	1,9	0,5	0,25	-	-	-
100/94	Tomates	22	1	0,30	4	1,5	3	-	-	-
20	Aceite	180		18				1,80	14,40	2,8
50/88	Huevo	81	6,5	6	0,30	0	65	0,60	1,9	1,4
100/73	Naranja	44	1,2*	0,20	9	2	3	0	0	0
		430	13,1	25,2	32,7					

Naranja = Proteínas de 0,7 a 1,5.

Desayuno V

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
125	Yogur desnatado	52
100	Manzana	52
200	Te/infusión	

Media mañana

50	Pan blanco	128
50	Jamón York	144
		376





Desayuno V

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
125	Yogur desnatado	52	5,75	0,60	6,73	0	81,25	0	0	0
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
200	Te/infusión									

Media mañana

50	Pan blanco	128	3,5	0,4	28	2	250	0,10	0,02	0,5
50	Jamón York	144	10,4	11	0	0	3,25	1,25	4,75	3,55
		376	19,95	12,35	46,73					

Almuerzo V

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Lentejas</i>	
50	Lentejas	168
25	Cebolla	12
50	Tomate	11
25	Pimiento	5,50
25	Zanahoria	10,50
100	Patata	86
10	Aceite	90
	Ajo, perejil, pimentón	
100	Tomate	22
200	Lechuga	18
10	Aceite	90
100	Manzana	52

Media tarde

	Infusión	
50	Galletas	218
		783





Almuerzo V

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Lentejas</i>										
50	Lentejas	168	14,45	0,9	30	3,5	15	0	0	0
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	0
50	Tomate	11	0,50	0,15	2	0,75	1,50	-	-	-
25	Pimiento	5,50	0,60	0,10	1,54	0,50	0,25	0	0	0
25	Zanahoria	10,50	-	2,25	1,25	0,75	12,50	0	0	0
100	Patata	86	2	0,10	19	2	-	0	0	0
10	Aceite	90	-	10	-	0	0	0,90	7,20	1,4

Ajo, perejil, pimentón

100	Tomate	22	1	0,30	4	1,5	3	0	0	0
200	Lechuga	18	1,2	0,2	2,9	1,5	15	0	0	0
10	Aceite	90		10		0	0	0,90	7,20	1,4
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0

Media tarde

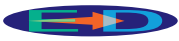
Infusión

50	Galletas	218	3,5	7,25	37	1,50	313	0,22	173	373
		783	23,77	32,60	11,59					

Cena V

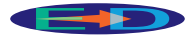
Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Berenjenas guisadas</i>	
250	Berenjenas	72,50
25	Cebollas	12
50	Tomates	11
10	Aceite	90
25	Pan blanco	64
100	Manzana	52
		301,5





Cena V

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Berenjenas guisadas</i>										
250	Berenjenas	72,50	3,25	0,5	9,25	5	250	-	-	-
25	Cebollas	12	0,35	-	2,5	0,25	1,75	0	0	0
50	Tomates	11	0,15	-	1,25	0,12	0,87	0	0	0
10	Aceite	90	-	10	0	0	0	0,92	7,2	1,4
25	Pan blanco	64	1,75	0,2	14	1	1,25	0,5	0,1	0,25
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		301,5	5,8	11,05	39					



Desayuno VI

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
50	Pan integral	120
50	Tomate	11
10	Aceite	90
100	Leche desnatada con café	36

Media mañana

100	Manzana	52
		309





Desayuno VI

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
50	Pan integral	120	4	0,6	25	4,5	3,25	0,17	0,5	0,8
50	Tomate	11	0,50	0,15	2	0,75	1,50	0	0	0
10	Acetite	90	0	10	0	0	0	0,90	7,20	1,4
100	Leche desnatada con café	36	3,60	0,1	5	-	-	-	-	-

Media mañana

100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		309	8,4	11,2	44					

Almuerzo VI

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Macarrones con carne</i>	
100	Macarrones	375
50	Carne picada ternera	90,5
25	Cebolla	12
50	Tomate	11
25	Pimiento	5,50
10	Aceite	90
100	Lechuga	18
100	Pepino	12
100	Tomate	22
10	Aceite	90
100	Melocotón	52
25	Pan	64

Media tarde

	Infusión	
100	Kivi	51
		893





Almuerzo VI

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Macarrones con carne</i>										
100	Macarrones	375	12,8	1,4	76,5	2	-	0,35	0,10	0,16
50	Carne picada ternera	90,5	9,5	5,50	0,2	0	17,5	0,1	2,75	1,70
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	0
50	Tomate	11	0,50	0,15	2	0,75	1,50	-	-	-
25	Pimiento	5,50	0,60	0,10	1,54	0,50	0,25	0	0	0
10	Aceite	90	0	10	0	0	0	0,90	7,20	1,4
100	Lechuga	18	1,2	0,2	2,9	1,5	15	0	0	0
100	Pepino	12	0,70	0,10	2	0,5	12	0	0	-
100	Tomate	22	1	0,30	4	1,5	3	0	0	0
10	Aceite	90	0	9	0	0	0	0,909	7,2	1,4
100	Melocotón	52	0,50	0,10	12	1	3	0	0	0
25	Pan	64	1,75	0,2	14	1	125	0,5	0,01	0,25

Media tarde

Infusión

100	Kiwi	51	1	0,63	9,12	2,12	4,1	-	-	-
893		31,65	28,03	125,16						

Cena VI

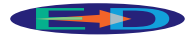
Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Ensalada de pollo</i>	
100	Pollo deshuesado	121
100	Patata cocida	86
100	Tomates	22
100	Pepino	12
15	Aceite	135
25	Pan blanco	64
100	Manzana	52
		492





Cena VI

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Ensalada de pollo</i>										
100	Pollo deshuesado	121	20,5	4,3	-	0	81	2,25	4,95	3,65
100	Patata cocida	86	2	0,10	19	2	-	5,65	16,05	16,6
100	Tomates	22	1	0,30	4	1,50	3	0	0	0
100	Pepino	12	0,70	0,10	2	0,50	12	0	0	-
15	Aceite	135	-	15	-	-	-	1,35	10,65	2,1
25	Pan blanco	64	1,75	0,2	14	1	125	0,5	0,1	0,25
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		492	26,25	20,35	51					



Desayuno VII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
125	Yogur desnatado	52
100	Manzana	52
	Té/infusión	

Media mañana

50	Pan blanco	128
5	Aceite	45
50	Leche desnatada con café	18
		295





Desayuno VII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
125	Yogur desnatado	52	5,75	0,60	6,73	0	81,25	0	0	0
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
	Té/infusión									

Media mañana

50	Pan blanco	128	3,5	0,4	28	2	250	0,10	0,02	0,5
5	Aceite	45		5		0	0	0,45	3,60	0,52
50	Leche desnatada con café	18	1,80	0,05	2,50	0	26		-	-
		295	11,35	6,4	49,23					

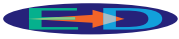
Almuerzo VII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Estofado de ternera</i>	
125	Patatas	107
100	Ternera	181
25	Cebolla	12
50	Tomate	11
25	Pimiento	5,50
15	Aceite	135
	Perejil, laurel, nuez moscada	
100	Ensalada tomate	22
100	Pepino	12
10	Aceite	90

Media tarde

125	Yogur desnatado	52
100	Pera	61
		688



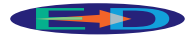


Almuerzo VII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Estofado de ternera</i>										
125	Patatas	107	2,5	0,12	23,7	2,5	-	0	0	0
100	Ternera	181	19	11	0,5	0	35	0,25	5,55	3,40
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	0
50	Tomate	11	0,50	0,15	2	0,75	1,50	-	-	-
25	Pimiento	5,50	0,60	0,10	1,54	0,50	0,25	0	0	0
15	Aceite	135	-	15	-	-	-	1,35	10,65	2,1
<i>Perejil, laurel, nuez moscada</i>										
100	Ensalada tomate	22	1	0,30	4	1,5	3	0	0	-
100	Pepino	12	0,20	0,10	2	0,5	12	0	0	-
10	Aceite	90	0	9	0	0	0	0,90	7,2	1,4

Media tarde

125	Yogur desnatado	52	5,75	0,60	6,73	0	81,25	0	0	0
100	Pera	61	0,4	0,4	14	2	3	0	0	0
		688	30,8	38,77	55,37					



Cena VII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Crema de calabacín</i>	
250	Calabacín	77,5
50	Cebolla	24
50	Queso porción	140
100	Huevos (tortilla)	162
10	Aceite	90
25	Pan blanco	64
100	Manzana	52
		609,5





Cena VII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
Crema de calabacín										
250	Calabacín	77,5	3,55	0,45	15	3,20	4,50	-	-	-
50	Cebolla	24	0,70	-	5	0,50	3,50	0	0	0
50	Queso porción	140	9	11	1,25	0	600	0,30	3,35	6,50
100	Huevos (tortilla)	162	13	12	0,60	0	130	1,20	3,8	2,8
10	Aceite	90	-	10	-	-	-	0,92	7,2	1,4
25	Pan blanco	64	1,75	0,2	14	1	125	0,5	0,1	0,25
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		609,5	28,3	34	47,85					

*D*esayuno VIII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
100	Café con leche desnatada	36
50	Pan integral	120
25	Jamón York	72

*M*edia mañana

100	Mandarinas	40
		268





Desayuno VIII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
100	Café con leche desnatada	36	3,6	0,1	5	0	52	-	-	-
50	Pan integral	120	4	0,60	25	4,50	325	0,17	0,5	0,8
25	Jamón York	72	5	5,5	-	0	232	0,6	2,4	

Media mañana

100	Mandarinas	40	0,80	0,10	9	2	2	0	0	0
		268	13,4	6,3	39					

Almuerzo VIII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Espinacas con garbanzos</i>	
200	Espinacas congeladas	50
50	Garbanzos	180
10	Aceite	90
	<i>Ajo, pimentón, comino y laurel</i>	
100	Merluza plancha	86
100	Lechuga	18
25	Cebolla	12
100	Pepino	12
10	Aceite	90

Media tarde

125	Yogur desnatado	52
100	Fresas	40
	Infusión	
		630





Almuerzo VIII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Espinacas con garbanzos</i>										
200	Espinacas congeladas	50	4,6	0,6	6,4	-	120	0	0	0
50	Garbanzos	180	9	2,5	30,5	3	13	0	0	0
10	Aceite	90	0	10	0	0	0	0,90	7,2	1,4
<i>Ajo, pimentón, comino y laurel</i>										
100	Merluza plancha	86	17	2	-	0	89	0,40	0,10	0,20
100	Lechuga	18	1,2	0,2	2,9	1,5	15	0	0	0
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	0
100	Pepino	12	0,70	0,10	2	0,5	12	0	0	0
10	Aceite	90	0	9	0	0	0	0,90	7,2	1,4

Media tarde

125	Yogur desnatado	52	5,75	0,60	6,73	0	81,25	0	0	0
100	Fresas	40	0,70	0,60	6,73	0	81,25	0	0	0
<i>Infusión</i>										
		630	39,3	25,6	56,43					

Cena VIII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
<i>Tortilla de patata y calabacín</i>		
100	Calabacín	31
100	Patata	86
25	Cebolla	12
100	Huevos	162
10	Aceite	90
100	Lechuga	100
100	Tomate	22
10	Aceite	90
25	Pan blanco	64
100	Melocotón	52
		627





Cena VIII

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Tortilla de patata y calabacín</i>										
100	Calabacín	31	1,3	0,2	6	1,3	3	-	-	-
100	Patata	86	2	0,10	19	2	-	5,65	16,5	16,6
25	Cebolla	12	0,35	-	2,5	0,25	1,75	0	0	0
100	Huevos	162	13	12	0,60	0	130	1,20	3,8	2,8
10	Aceite	90	-	10	-	-	-	0,92	7,2	1,4
100	Lechuga	100	1,2	0,2	2,9	1,5	15	0	0	0
100	Tomate	22	1	0,30	4	1,5	3	0	0	0
10	Aceite	90	-	10	-	0	-	0,92	7,2	1,4
25	Pan blanco	64	1,75	0,2	14	1	125	0,5	0,1	0,250
100	Melocotón	52	0,50	0,10	12	1	3	0	0	0
		627	21,10	33,10	61					

Desayuno IX

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
100	Café con leche desnatada	36
50	Queso fresco	86
100	Pan integral	240

Media mañana

100	Manzana	52
		414





Desayuno IX

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
100	Café con leche desnatada	36	3,6	0,1	5	0	52	-	-	-
50	Queso fresco	86	8	5,4	2	0	600	0,22	220	480
100	Pan integral	240	8	1,2	50	9	650	0,34	0,10	0,16

Media mañana

100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		414	20,25	7,05	69					

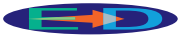
Almuerzo IX

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
<i>Arroz con gambas</i>		
50	Arroz	177
25	Gambas	24
25	Cebolla	12
50	Tomate	11
25	Pimiento	6
15	Aceite	135
<i>Ensalada</i>		
100	Lechuga	18
100	Tomate	22
25	Cebolla	12
10	Aceite	90
25	Pan blanco	64
100	Melocotón	52

Media tarde

<i>Infusión</i>		
100	Manzana	52
		675





Almuerzo IX

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Arroz con gambas</i>										
50	Arroz	177	3,8	0,85	38,5	0,1	2	-	-	-
25	Gambas	24	5,2	0,3	0	0	91,5	0,07	0,5	0,5
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	0
50	Tomate	11	0,5	0,1	2	0,7	1,5	-	-	-
25	Pimiento	6	0,3	0,5	0,9	0,2	0,1	-	-	-
15	Aceite	135	-	15	-	-	-	1,35	10,65	2,1
<i>Ensalada</i>										
100	Lechuga	18	1,2	0,2	2,9	1,5	15	0	0	0
100	Tomate	22	1	0,30	4	1,5	3	0	0	0
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	0
10	Aceite	90	-	10	-	-	-	0,9	7,2	1,4
25	Pan blanco	64	1,75	0,2	14	1	125	0,5	0,01	0,25
100	Melocotón	52	0,50	0,10	12	1	3	0	0	0

Media tarde

<i>Infusión</i>										
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		675	15,25	27,9	88,1					

Cena IX

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Patatas guisadas</i>	
100	Patatas	86
25	Cebolla	12
10	Aceite	90
	Ajo y perejil	
100	Lenguado	73
25	Pan blanco	64
100	Manzana	52
		377





Cena IX

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Patatas guisadas</i>										
100	Patatas	86	2	0,10	19	2	-	0	0	0
25	Cebolla	12	0,35	-	2,50	0,25	1,75	0	0	0
10	Aceite	90	-	10	-	-	-	0,9	7,2	1,4
<i>Ajo y perejil</i>										
100	Lenguado	73	16	1	-	0	150	0,7	0,1	0,35
25	Pan blanco	64	1,75	0,2	14	1	125	0,5	0,1	0,25
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		377	20,40	11,65	47,5					

*D*esayuno X

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
50	Pan blanco	128
5	Mantequilla	37,50
50	Tomate	11
200	Leche semidesnatada	72

*M*edia mañana

100	Manzana	52
		300





Desayuno X

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
50	Pan blanco	128	3,5	0,4	28	2	250	0,10	0,02	0,5
5	Mantequilla	37,50	0	4,15	0	0	1,1	0,95	1,17	0,24
50	Tomate	11	0,50	0,15	2	0,75	1,50	0	0	0
200	Leche semidesnatada	72	7,2	0,2	10	0	104	-	-	-

Media mañana

100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
300		11,5	5,25	52						

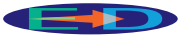
Almuerzo X

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Arroz con pollo</i>	
50	Arroz	177
50	Pollo (deshuesado)	60,5
25	Cebolla	12
50	Tomate	11
15	Aceite	135
100	Lechuga	18
100	Pepino	12
25	Cebolla	12
25	Pan blanco	64
100	Melocotón	52

Media tarde

	Infusión	
100	Manzana	52
		605,5



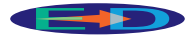


Almuerzo X

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Arroz con pollo</i>										
50	Arroz	177	3,8	0,85	38,5	0,1	2	-	-	-
50	Pollo (des huesado)	60,5	10,2	2,1	-	0	40,50	1,12	2,50	1,90
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	0
50	Tomate	11	0,3	0,1	2	0,7	1,5	-	-	-
15	Aceite	135	-	15	-	-	-	1,35	10,65	2,1
100	Lechuga	18	1,2	0,2	2,9	1,5	15	0	0	0
100	Pepino	12	0,70	0,10	2	0,5	0,8	0	0	-
25	Cebolla	12	0,35	0	0,9	0,25	1,75	0	0	-
25	Pan blanco	64	1,75	0,2	14	1	125	0,5	0,01	0,250
100	Melocotón	52	0,50	0,10	12	1	3	0	0	0

Media tarde

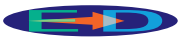
<i>Infusión</i>										
100	Manzana	52	0,30	0,35	12	2	2	0	0	0
		605,5	19,45	19,6	117					



Cena X

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías
	<i>Coliflor con bechamel</i>	
200	Coliflor	60
100	Bechamel	115
100	Naranja	44
		219



**Cena X**

Gramos	Nombre del alimento	Total calorías	Proteínas gr.	Lípidos gr.	Carbohidratos gr.	Fibra mgr.	Sodio mgr.	Poliinsatu. mgr.	Monoinsatu. mgr.	Saturados mgr.
<i>Coliflor con bechamel</i>										
200	Coliflor	60	4,8	0,4	9,8	4	48	0	0	0
100	Bechamel	115	4,2	6,7	9,2	0	214	-	-	-
100	Naranja	44	1	0,20	9	2	3	0	0	0
		219	10	7,3	28					