

Menu para el día 12/01/2004

Desayuno: Leche desnatada, pan con mantequilla y mermelada.

Una taza de desayuno de leche desnatada uht. Una cucharada de mermelada (sin azúcar). 1/2 cucharada de mantequilla. Dos rebanadas de pan de trigo integral.

Tome una taza de leche desnatada con café o té y una tostada de pan con mantequilla y mermelada.

Media mañana: Fruta

Una naranja.

Las frutas por su composición en nutrientes (hidratos de carbono, vitaminas, minerales, agua y fibra) son especialmente recomendables. Tome a media mañana una naranja.

Comida: Judía verde con patata cocida y un bistec con tomate.

Una ración de patata (100gr.). Una cucharada de aceite de oliva. Una ración pequeña de ternera (bistec) (80gr.). Una ración de judía verde (150gr.). Una ración grande de tomate (200gr.). Una rebanada de pan de trigo integral.

Es ventajoso comprar las verduras y hortalizas de la temporada, pues están en la época de mayor valor nutritivo. Una vez cocidas las judías y la patata, hágale un sofrito de ajos. Tome el filete de ternera a la plancha con rodajas de tomate.

Merienda: Yogurt

Un yogurt desnatado.

Tome un yogurt desnatado.

Cena: Acelgas con patatas cocidas y un gallo a la plancha.

Una ración de patata cocida (100gr.). Una rebanada de pan de trigo integral. Una ración de acelgas (200gr.). Una cucharada de aceite de oliva. Una ración de gallo (pescado) (200gr.).

Para una mejor conservación de los vegetales, es mejor recurrir a la cocción al vapor o a presión. Cuezan las acelgas y las patatas, aliñelas con aceite y limón. De segundo plato, tome un gallo a la plancha.

Aporte Nutricional en día:

Energía:	1.413,00 Kcal.		
Proteínas:	87,19 gr.	24,68	%
Grasas:	43,56 gr.	27,75	%
Hidratos de carbono:	168,22 gr.	47,57	%
Sodio:	1.760,88 mgr.		
Potasio:	3.955,13 mgr.		

