



Informe de Dieta Personalizado

Eva Cervera Pérez - N° Col. CAT000755

Día 1

Desayuno

Café con leche descremada

Ingredientes: 1 Taza de Café con leche descremada (220 gr).

Elaboración: Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o creer tener problemas de diabetes.

Galletas tipo Príncipe

Ingredientes: 2½ Unidades Medianas de Galletas de chocolate (40 gr).

Mediamañana

Té con leche de soja

Ingredientes: 1 Taza de Té (180 gr), ½ Vaso pequeño de Leche de Soja (20 gr).

EJEMPLO

Almuerzo

Ensalada zanahorias con perejil

Ingredientes: 4½ Raciones Individuales de Zanahorias (140 gr), 10 Gr. de Perejil (10 gr), Aceite de oliva (3 gr).

Mero a la plancha con berenjenas

Ingredientes: ½ Rodaja de Mero (110 gr), 4½ Rodajas de Berenjenas (60 gr), ½ Huevo (20 gr), Aceite de oliva (2 gr).

Elaboración: Rebozar las berenjenas con el huevo. Freír en poco aceite de oliva. Escurrir bien y servir con el mero. El mero hágalo a la plancha, sin aceite.

Arroz con leche

Ingredientes: 1 Arroz con Leche (170 gr).



Informe de Dieta Personalizado

Eva Cervera Pérez - N° Col. CAT000755

<u>Merienda</u>	Zumo de naranja y pan con jamón serrano	Ingredientes: 1 Vaso de Zumo de naranja (180 gr), 1½ Rebanada de barra de cuarto de Pan (40 gr), 1 Loncha de Jamón serrano (20 gr).	
	Té con leche descremada	Ingredientes: 1 Taza de Té (200 gr), ½ Vaso pequeño de Leche descremada (20 gr).	Elaboración: Calentar una taza de agua y añadir una bolsita de Te. Añadir una pizca de leche
<u>Cena</u>	Puré de patatas y espinacas	Ingredientes: 1 Plato de Espinacas (190 gr), 1 Ración de Puré de patatas (80 gr).	Elaboración: Hervir las espinacas en agua con sal en una cazuela al vapor. Cuando estén, escurrir y servir junto al puré de patatas.
	Bacalao rebozado	Ingredientes: 2 Rodajas de Bacalao fresco (140 gr), ½ Huevo (30 gr), 1 Cucharada Sopera de Harina de trigo (20 gr), Aceite de oliva (4 gr).	Elaboración: Espesar el huevo batido con un poco de harina, rebozar los filetes y freír en aceite muy caliente. Condimentar con moderación.

Reparto del Aceite: Puede repartir 9 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Reparto de Nutrientes: 23,8% de Prótidos, 53,6% de Glúcidos y 22,6% de Lípidos en 1.591 Kcal.

EJEMPLO



Informe de Dieta Personalizado

Eva Cervera Pérez - N° Col. CAT000755

Día 1		Recetas Alternativas
<u>Desayuno</u>	Café con leche descremada	Café cortado descafeinado y descremado, Leche descremada con cacao, Té con leche de soja y azúcar.
	Galletas tipo Príncipe	Crackers mantequilla y mermelada, Crackers, Crackers de queso.
<u>Mediamañana</u>	Té con leche de soja	Café cortado descremado, Café cortado, Zumo de tomate.
<u>Almuerzo</u>	Ensalada zanahorias con perejil	Berenjenas al horno, Judías verdes salteadas, Alcachofas hervidas.
	Mero a la plancha con berenjenas	Pollo con pimientos y tomate, Lenguado a la plancha, Atún en aceite y tomate.
	Arroz con leche	Flan de vainilla, Flan de huevo, Yogur de frutas.
<u>Merienda</u>	Zumo de naranja y pan con jamón serrano	Yogur de frutas, Yogur Bio con frutas, Kiwi.
	Té con leche descremada	Café cortado descremado, Tisana de manzanilla, Leche semidesnatada.
<u>Cena</u>	Puré de patatas y espinacas	Berenjena rellena de arroz, Paella mixta, Paella vegetal.
	Bacalao rebozado	Pavo rebozado, Merluza a la romana, Pollo al ajillo.

EJEMPLO