

Dieta hipocalórica para no diabéticos o diabéticos sin insulina.

Paciente con enfermedad renal crónica

Primera semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	-Café con leche desnatada -Mini bocadillo de jamón serrano.	Café con leche desnatado. - 3 galletas María.	1 yogur desnatado. -2 tostadas con mantequilla y mermelada albaricoque light.	-Café con leche desnatada -1/2 bol de cereales con base de arroz.	- 1 yogur desnatados -Mini bocadillo de jamón dulce.	-Café con leche desnatado. -1/2 bol de cereales con base de arroz.	-Cereales con 1/2 vaso de leche desnatada. -2 tostadas con mantequilla y mermelada de fresa light.
Media mañana	1 naranja.	- 1 manzana.	-Compota de manzana.	1/2 bol de piña.	-1 kiwi.	1 pera.	1/2 bol de piña.
Comida	-Arroz con verduras y gambas. -Tortilla de ajos tiernos. - 1 yogurt desnatado.	- Coliflor hervida con patata - Tortilla francesa. - 1 yogurt desnatado.	-Crema de puerros con patatas. -1 naranja. -Café con leche desnatada.	-Arroz con verduras al horno y conejo. -1 yogurt desnatado.	-Judía verde con patata -Mero al horno con cebolla -1/2 vaso de leche desnatada.	-Ensalada verde. -Arroz 3 delicias casero (jamón dulce, tortilla francesa, gambas, zanahoria). -1 yogurt líquido desnatado.	-Empedrado de alubias con pimiento, cebolla y merluza. -Yogurt líquido desnatado).
Merienda	- 2 tostadas con pavo -1/2 bol de uva blanca.	-2 Tostadas con jamón. - 1/2 bol de piña.	-1 naranja -3 galletas.	- 2 tostadas con pavo. 1 pera.	-Manzana hervida -3 galletas.	Mini bocadillo de jamon. -1 manzana.	-2 tostadas con pavo. -4 fresas.
Cena	- Pavo a la plancha con espárragos enlatados. - 1 gelatina sin azúcar.	- Ensalada verde -Merluza asada con cebolla -1 infusión.	-Lomo a la plancha con pimiento verde asado. - 1 gelatina sin azúcar.	-Crema de calabaza sin patata con 1 huevo escalfado -1 infusión.	- Alcachofas congeladas salteadas con pimiento Filete de pavo al limón -1 gelatina sin azúcar.	-Espárragos enlatados con mayonesa light. -Hamburguesa de pollo a la plancha. -1 infusión.	-Berenjena congelada con ternera a la plancha. -1 gelatina sin azúcar.

Segunda semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Café con leche desnatado Mini bocadillo de jamón	-Cortado con leche desnatada. -3 galleta	-1 té. -2 tostadas con queso brie(si HTA mejor requesón)	-Café con leche desnatado. -1/2 bol de cereales con base de arroz-	-Yogurt líquido desnatado. -Mini bocadillo de jamón dulce.	-Café con leche desnatado. -1/2 bol de cereales con base de arroz	-1 té -2 tostadas con queso brie(si HTA mejor requesón).
Media mañana	-1 naranja.	-1 mandarina.	-1 tajada sandia.	-1/2 bol de piña.	-1 kiwi.	-1 pera hervida.	1/2 bol de piña.
Comida	- Brócoli con patata y cebolla. -Conejo a la plancha. -1 yogurt desnatado.	-Ensalada de pasta con, pimiento, cebolla y 1 lata pequeña de atún al natural. -1 yogurt líquido desnatado.	-Guarnición de verduras rebozadas. -Ternera a la plancha con 1 flan de arroz hervido. -1/2 vaso de leche desnatada.	-Espaguetis con cebolla, zanahoria y dados de ternera. -1 yogurt desnatado.	-Coliflor con patata hervida. -Atún encebollado. -1/2 vaso de leche desnatada.	-Habas salteadas con zanahoria y cebolla. -Lomo a la plancha. -1 yogurt líquido desnatado.	Pastel de patata, calabacín, berenjena y pollo. -1 yogurt desnatado.
Merienda	-2 tostadas con pavo. -1 pera.	-2 tostadas con jamón serrano. -Compota de manzana.	-3 galletas. -1 naranja.	-Mini bocadillo con mortadela. -1 manzana.	-2 tostadas con mantequilla y mermelada fresa light. -1 manzana hervida.	-2 tostadas con pavo. -1 melocotón pequeño	-1/2 vaso de leche desnatada con cereales no integrales. -1 manzana
Cena	-Crema de Calabaza sin patata con 1 huevo escalfado. -1 gelatina sin azúcar.	-Judía verde sin patata. - tortilla a la francesa. -1 infusión.	-Ensalada de endibias, espárragos enlatados, tomate. -Sepia a la plancha con perejil i ajo -1 infusión.	Calamares salteados con espárragos, ajos tiernos y perejil. -1 gelatina sin azúcar.	-Escalibada. -Bistec magro a la plancha. -1 infusión.	-Ensalada de tomate, orégano y 1 tortilla francesa. -1 gelatina sin azúcar.	-Coliflor sin patata. -Pechuga de pollo a la plancha. -1 infusión.