

DIETA RICA EN HIERRO

El peso es de los alimentos es en cocido.

Dieta Normocalórica para el adulto sano.

Aporte de hierro real: 18 mg. Aportes elevados de vitaminas: C, B6, B12, Ac. fólico, E, Cobre y Zinc. Nahyr Schinca Lecocq. Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas.

DESAYUNO		COMIDA		MERIENDA		CENA	
LÁCTEOS	250 cc	VERDURAS	200 g	FRUTA	150 g	VERDURAS	200 g
FRUTA	300 g	CARNES/PESCADOS	90-100 g	LÁCTEOS	125 g	CARNES/PESCADOS	90-100 g
Café de malta	a gusto	(120-130 p crudo) ó HUEVOS	2 unid.	Café de malta	a gusto	(120-130 p crudo) ó HUEVOS	2 unid.
PAN (no integral)	50 g	FÉCULAS	200 g	Azúcar	10 g	FÉCULAS	200 g
CEREALES (no integrales)	40 g	FRUTA	150 g			FRUTA	150 g
EMBUTIDOS	40 g	PAN (no integral)	50 g			PAN (no integral)	150 g
AZÚCAR	10 g	Aceite	30 g			Aceite	30 g

Día 1 LUNES	<ul style="list-style-type: none"> Leche con malta Pan con tomate a gusto Jamón york Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Fricandó de ternera con arroz hervido/queso rallado Naranja en rodajas con miel Pan Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Kiwi Cortado de malta Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate, maíz y arroz Sardinias a la plancha con ajo y perejil Mango Pan Aceite
	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de pomelo natural Pan con tomate a gusto Jamón serrano Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura tres colores (judías verdes, patata, zanahoria y huevo duro picado) Merluza en salsa verde Kiwi Pan Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con trozos de fresa Cortado de malta Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Vichysoisse (puerro y patata) Conejo con cebolla a la plancha Mandarinas Pan Aceite
Día 3 MIERC.	<ul style="list-style-type: none"> Leche con malta Cereales Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada variada (lechuga, tomate, atún, pimiento, cebolla) Paella de marisco Fresones con zumo de naranja natural Pan Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Piña natural Cortado de malta Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos y queso rallado Tortilla de jamón Kiwi Pan Aceite
Día 4 JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de piña natural Pan con tomate a gusto Lomo embuchado Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con almejas Sepia a la plancha con ajo y perejil Pomelo con azúcar Pan Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural Cortado de malta Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Endibias con roquefort Pollo con cigalas y arroz (Mar y montaña) Cerezas Pan Aceite
Día 5 VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> Leche con malta Pan con tomate al gusto Queso tipo Manchego Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Escalibada: pimiento, berenjena, cebolla y patata Bistec de caballo con ajo y limón Kiwi en rodajas con miel Pan Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con trozos de limón Cortado de malta Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Cóctel de marisco Dados de salmón al vapor con tallarines y patatas Piña natural Pan Aceite

