

CANTIDAD DE ALIMENTO DE 1 RACIÓN

El peso de los alimentos es crudo y limpio. Las harinas pueden medirse ya cocidas

LECHE

(10-6-6-120) 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures



GRASAS

(0-0-10-90)

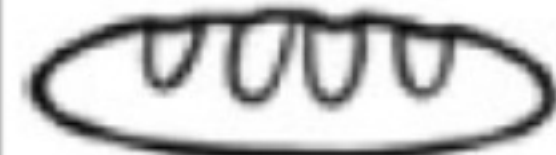


1 cucharda de aceite, mayonesa*
10 g mantequilla*, margarina*
40 g aceitunas*
30 g nata*, crema de leche*
15 g frutos secos

HARINAS

(10-1,5-0-46)

60 g guisantes, habas
50 g patatas, boniatos
20 g legumbres (lentejas, garbanzos...)
20 g pan, castañas
15 g tostadas, cereales de la leche
15 g arroz, sémola, harina
15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canalones...)



1 vaso medidor = 2 raciones en cocido

ALIMENTOS PROTEICOS

(0-10-5-85)



50 g ternera, buey, pollo, conejo
cordero*, cerdo*
75 g pescado blanco/azul, marisco*
40 g embutido**
40 g queso: fresco
cremoso**
seco**
1 huevo*

FRUTAS

(10-0-0-40)

150 g melón, sandía, fresas, pomelo
100 g albaricoque, naranja, pera,
mandarina, limón, ciruelas, piña,
kiwi, manzana
50 g plátano, uva, cerezas, higos,
chirimoya, nísperos



VERDURAS

(10-0-0-40)



300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas,
espinacas, setas, espárragos, pepinos,
tomates, pimientos, col, berenjenas,
coliflor, calabacín, judías verdes
150 g zanahorias, alcachofas, cebolla,
remolacha, coles de bruselas

Pobre en colesterol

Restringir alimentos marcados con *
Restringir rebozados y salsas con nata, mantequilla
y crema de leche
Tomar la leche y yogur desnatados
Utilizar aceite de oliva para cocinar

Si ha de comer sin sal deberá:

Evitar alimentos salados y marcados con *
Evitar agua con gas, conservas y ahumados
No añadir sal a los alimentos
Puede utilizar hierbas aromáticas