

DIETA TRITURADA

	COMIDA	CENA
LUNES	1º Butifarra con judías blancas 2º Ensalada verde con tomate Postre: Fruta triturada Energía: 838 kcal · Proteínas: 22,3g · Hidratos de Carbono: 64,6g · Lípidos: 50,4g	1º Sopa de cebolla 2º Tortilla de patata Postre: Yogur natural Energía: 603 kcal · Proteínas: 18,3g · Hidratos de Carbono: 59,3g · Lípidos: 30,5g
MARTES	1º Espaguetis boloñesa 2ª Pollo con salsa chimichurri Postre: Fruta triturada Energía: 904 kcal · Proteínas: 41,2g · Hidratos de Carbono: 88,6g · Lípidos: 39,8g	1º Canapé de mejillones 2º Pastel de pescado Postre: Fruta triturada Energía: 522 kcal · Proteínas: 30,8g · Hidratos de Carbono: 38,8g · Lípidos: 25,4g
MIÉRCOLES	1º Puré de lentejas 2º Gambas al ajillo Postre: Fruta triturada Energía: 822 kcal · Proteínas: 39,2g · Hidratos de Carbono: 80,6g · Lípidos: 32,2g	1º Salmorejo con perlitas de huevo 2º Bacalao con champiñones, ajo y perejil Postre: Flan de fresas Energía: 940 kcal · Proteínas: 44,2g · Hidratos de Carbono: 73,3g · Lípidos: 49,7g
JUEVES	1º Caldo de cocido espesado 2º Cocido con pelota de muro Postre: Fruta triturada Energía: 918 kcal · Proteínas: 46,6g · Hidratos de Carbono: 113g · Lípidos: 26,3g	1º Crema de calabaza y reineta (130 gr patata, 100 gr calabaza, 30 gr manzana, 30 gr de zanahoria, 5 gr de AOVE) 2º Sandwich mixto Postre: Yogur natural Energía: 690 kcal · Proteínas: 29,8g · Hidratos de Carbono: 81,1g · Lípidos: 24,9g
VIERNES	1º Puré de Garbanzos y espinacas (100 gr de garbanzos, 50 gr de espinacas, 10 gr piñones, 20 gr de cebolla, 5 gr AOVE) 2º Tartar de salmón y aguacate Postre: Yogur natural Energía: 1124 kcal · Proteínas: 65,3g · Hidratos de Carbono: 74,5g · Lípidos: 55,7g	1º Crema de escalibada 2º Huevos rellenos Postre: Fruta triturada Energía: 493 kcal · Proteínas: 21,9g · Hidratos de Carbono: 42,5g · Lípidos: 23,6g
SÁBADO	1º Puré de calabacín 2º Chili con carne Postre: Queso fresco con fresas Energía: 1052 kcal · Proteínas: 121g · Hidratos de Carbono: 55,9g · Lípidos: 32,8g	1º Ensalada capresse 2º Caballa con tomate salteado Postre: Fruta de temporada triturada Energía: 678 kcal · Proteínas: 24,8g · Hidratos de Carbono: 40,1g · Lípidos: 43,7g
DOMINGO	1º Gazpacho 2º Arroz negro con calamares Postre: Fruta triturada Energía: 887 kcal · Proteínas: 423,1g · Hidratos de Carbono: 101g · Lípidos: 40,6g	1º Cóctel de gambas 2º Merluza en salsa verde Postre: Fruta triturada Energía: 729 kcal · Proteínas: 33,6g · Hidratos de Carbono: 49,2g · Lípidos: 41,7g

DESAYUNO

Elegir entre café/té/infusión con leche/bebida vegetal o fruta batida con leche hasta alcanzar la viscosidad deseada + Elegir: galletas, bizcocho casero, magdalenas o pan batido con leche semi/bebida vegetal y el espesante alimentario hasta alcanzar una consistencia homogénea y la viscosidad deseada.

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Fruta triturada sola o batida con yogur natural/leche semi/bebida vegetal a la viscosidad deseada

* Si tu médico especialista te ha pautado suplemento nutricional oral espesado 125 ml lo puedes integrar como alternativa en la media mañana, merienda y/o recena.

La textura puré puede prepararse en cualquiera de las tres viscosidades: néctar, miel o pudín

Ingesta total de energía y nutrientes, promedio semanal

ENERGÍA	2212 kcal
PROTEÍNA	95,5 g
HIDRATOS DE CARBONO	234 g

FIBRA DIETÉTICA	44,4 g
GRASA TOTAL	89,4 g