

## ALIMENTOS: recomendados



Comprobar que la **sal** que compras es **no yodada**.



**Carnes rojas**, carne de cerdo, cordero, pollo y conejo en cantidades moderadas (las **carnes deben ser frescas** no curadas ni preparadas).



**Patatas y vegetales** (cocinados sin agregar sal y bien lavadas).



**Leguminosas** como guisantes, habas, garbanzos, lentejas y judías. Vegetales de raíz y verduras.



**Fruta** (excepto fresas, manzana Golden, mora y piña).



Cereales de **grano integral, arroz**.

## ALIMENTOS A: reducir



Pan. Consumir **pan y pastas caseros** hechos con sal sin yodo y aceite.



**Productos lácteos**.



**Huevos** (evitar las yemas, **consumir solo las claras**).

## ALIMENTOS A: evitar



Todo lo **que provenga de mares y océanos se debe evitar** (pescados, mariscos y derivados)



Alimentos que contengan **algas marinas**.



Las **carnes procesadas** (embutidos, vísceras, charcutería,...)



**Vegetales de hojas color verde oscuro** (Brócoli, espinacas, hojas de nabo, coles de Bruselas, espárragos, remolacha, berros, apio)



Productos de **panadería industrial** (panes, pizzas, etc.)

# PLAN DE COMIDAS SEMANAL

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Infusión</b> con azúcar</li> <li>• <b>Pan integral</b> con aceite de oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pieza de <b>fruta</b></li> <li>• <b>Infusión</b> con azúcar</li> <li>• <b>Galletas</b> tipo María</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zumo</b> de naranja natural</li> <li>• <b>Biscotes</b> con mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pieza de <b>fruta</b></li> <li>• <b>Infusión</b> con azúcar</li> <li>• <b>Galletas</b> tipo María</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Infusión</b> con azúcar</li> <li>• <b>Pan integral</b> con aceite de oliva</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zumo</b> de naranja natural</li> <li>• <b>Biscotes</b> con mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pieza de <b>fruta</b></li> <li>• <b>Infusión</b> con azúcar</li> <li>• <b>Galletas</b> tipo María</li> </ul> 
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada</b> de lechuga, tomate y cebolla</li> <li>• <b>Lentejas</b> con verduras (cebolla, tomate) y arroz</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gazpacho</b> (tomate, pepino, pimiento, cebolla)</li> <li>• <b>Conejo</b> al horno con patata cocida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Picadillo</b> de tomate, pimiento y cebolla</li> <li>• <b>Potaje</b> de judías blancas con verduras (cebolla, tomate) y arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada</b> de coliflor, tomate y cebolla</li> <li>• <b>Chuletas de cordero</b> a la plancha con patata cocida</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz blanco</b> con salsa de tomate natural</li> <li>• <b>Alcachofas rellenas</b> de carne de ternera magra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada</b> de tomate con albahaca</li> <li>• <b>Paella</b> de arroz con cebolla, pimiento, tomate y pollo</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa</b> de ave casera con pasta</li> <li>• <b>Berenjenas al horno</b> con salsa de tomate natural</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa</b> de ave casera con pasta</li> <li>• <b>Filete de ternera</b> a la plancha con ensalada de patata, pimiento, cebolla y tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada</b> de lechuga, tomate y cebolla</li> <li>• <b>Hamburguesa</b> casera de ternera con patata cocida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa</b> de verduras con pasta</li> <li>• <b>Calabacín</b> relleno de carne picada de ternera y cebolla</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de calabacín</b> (calabacín, cebolla, patata)</li> <li>• <b>Lasaña</b> de verduras (berenjenas, cebolla y tomate)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pisto</b> con berenjena, calabacín, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>• <b>Filete de pavo</b> con guisantes salteados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de calabaza</b> (calabaza, cebolla, patata)</li> <li>• <b>Pasta</b> con salsa de tomate natural y carne de cerdo picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salteado</b> de pimientos, cebolla, pechuga de pollo y <b>espaguetis</b></li> </ul> 