

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 • Sardinas a la plancha con ajo y perejil • Mango • Pan • Aceite
	<ul style="list-style-type: none"> • Zumos 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 (puero y patata) • Conejo con cebolla a la plancha • Mandarinas • Pan • Aceite
Día 3 MIÉRC.	<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"> • Zumos 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

