

## **Desayuno**

---

- 200cc de leche descremada o 2 yogures naturales descremados.
- 80g de pan o 6 biscottes
- 20g de jamón de york  
o 30 g de queso. (30% de materia grasa)

## **Media mañana**

---

- 100g de pan o 7 biscottes.
- 40-50 g de queso tipo bola  
o 25g de jamón york o del país.
- 120 g de manzanas(\*\*\*)

## **Almuerzo**

---

- 200-300 g de cualquier verdura (\*)
- 200g de patatas  
o 60 g de arroz o pasta  
o 80 g de pan  
o 80 g de legumbres  
o 240 g de guisantes o habas ( congelados)  
o 360 g de maíz ( congelado)
- 120 g de carne (\*\*)
- 60g de pan  
o 150g de patatas  
o 40 g de arroz o pasta  
o 60g de legumbres  
o 5 biscottes
- 120 g de manzanas(\*\*\*)

## **Merienda**

---

- 200 cc de leche descremada o 2 yogurs natural descremados
- 40 gr de pan o 3 biscottes

## **Cena**

---

- 200 - 300g de cualquier verdura (\*)
- 200g de patatas  
o 60g de arroz o pasta  
o 80g de pan  
o 80 g de legumbres  
o 240g de guisantes o habas ( congelados)  
o 360 g de maíz ( congelado)
- 180 g de cualquier pescado (\*\*)
- 40g de pan  
o 3 biscottes  
o 30g de arroz o pasta  
o 100 g de patatas  
o 40 g de legumbres

- 120 g de manzanas (\*\*\*)

### **Antes de dormir**

---

- 200cc de leche descremada o 2 yogur descremado natural.
  - 30 g de pan o 2 biscotte.
- 

- En los pequeños bocadillos de media mañana y merienda, en substitución del jamón de york o del queso, es conveniente introducir pescado azul ( atún, sardinas, etc. ) u hortalizas ( tomates, pimientos, berenjenas, etc.), para poder hacer bastantes variaciones sin incrementar mucho el aporte de colesterol de la dieta.
- Todas las cantidades de alimentos se expresan en pesos netos y sin cocer, sin desperdicios y en crudo.
- Tanto el arroz como las pastas triplican aproximadamente su peso en crudo al cocerlos. Ejemplo: 30g de arroz crudo = 90-100 g de arroz cocido y escurrido.
- Las legumbres duplican aproximadamente su peso original al cocerlas. Ejemplo: 40g de garbanzos crudos = 80-100 g de garbanzos cocidos.

### **CANTIDAD DE ACEITE A LO LARGO DEL DÍA**

---

- 5 cucharadas soperas, equivalentes a 50 cc de aceite.
- 1 cucharada de aceite se puede substituir por margarina 100% vegetal, para untar las tostadas del desayuno y la merienda.

### **ACLARACIONES A LA DIETA**

---

- (\*) Excepto de las verduras siguientes: zanahoria, remolacha, cebolla, coles de Bruselas y alcachofas, de la cuales se recomienda tomar la mitad de la cantidad (100-150g).
- (\*\*)100g de carne sin grasa ( ternera, buey caballo, cerdo, cordero...)  
o ¼ de pollo ( sin piel) o conejo.  
o 100g de aves en general ( peso neto)  
o 80 g de jamón de york o del país o de lomo embuchado  
o 150 g de pescado blanco o azul  
o 100g de atún en conserva al natural.

La carne se puede substituir de forma esporádica por huevos y vísceras.

Ejemplo: 100g de carne = 2 huevos.

100g de carne = 100g de hígado o riñones.

- (\*\*\*) 120g de manzanas o peras ( peso neto) se pueden substituir por:  
150g de albaricoques, mandarinas, fresas, piña, melocotones, ciruelas o naranjas  
o 300g de melón o sandía  
o 80g de cerezas, higos frescos, nísperos, plátanos o uva.

## MEDIDAS DE USO HABITUAL

1 rebanada de pan de barra de ½ (2cm de ancho)	30-40g
1 rebanada de pan de barra de ¼ ( 2 cm de ancho)	20-25g
1 vaso de agua o 1 taza de leche	200cc
1 yogur ( comercial)	125g
1 cucharada sopera de aceite	10cc
1 cucharada sopera de arroz	20-25g
1 cucharada sopera de harina	20-25g
1 cucharada pequeña de aceite	5cc
1 porción individual de mantequilla	15g
1 puñado ( con la mano cerrada) de arroz o de pasta pequeña	20-25g
1 taza de café (estándar), de arroz o de pasta pequeña	80-100g
1 plato de verdura ( ración habitual) ( plato hondo)	200-300g
1 pieza de fruta (habitual)	150g
1 vaso de vino	100cc
1 patata un poco más grande que un huevo	100g

### Equivalencias entre el peso neto y el peso bruto de la fruta

Fruta	P. Neto(g)	P. Bruto (g)	Fruta	P.neto (g)	P. Bruto(g)
Manzanas	120	140-150	Naranjas	150	200
Peras	120	140-150	Melón	300	500
Albaricoques	120	160-170	Sandía	300	570
Mandarinas	150	200	Cerezas	80	100
Fresas	150	160	Higo frescos	80	90
Piña	150	260	Nísperos	80	120
Melocotones	150	170-180	Plátanos	80	120
Ciruelas	150	160	Uvas	80	90