

**HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA  
UNIDAD DE LÍPIDOS Y ARTERIOSCLEROSIS**

# **CordioPrev**

**"DIETA BAJA EN GRASA"**



**2009-2010**

*\*Material de uso exclusivo para los participantes del estudio CORDIOPREV*

## DIETA BAJA EN GRASA

### Ejemplo menú 1

Desayuno



Leche desnatada con café descafeinado + Pan integral con mermelada sin azúcar añadida

\*Opcional: 1 pieza de fruta (manzana, pera, etc.)

Media Mañana



Yogurt desnatado edulcorado + cereales de desayuno integrales

Comida



#### Entrante

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pimiento rojo



#### Plato principal

Filete de pollo + Patatas cocidas o al horno



#### Postre

Fruta de temporada (naranja, pera, manzana, etc.)



#### Pan integral



Agua o zumo comercial sin azúcar añadido

Merienda



Infusión + Queso fresco desnatado con manzana al horno y canela

Cena



#### Plato principal

Pescado blanco a la plancha + Salteado de pasta y verduras (brócolis, zanahoria, espárragos, cebolla)



#### Postre

Fruta de temporada (naranja, pera, manzana, etc.)



#### Pan integral



Agua o gaseosa edulcorada

## DIETA BAJA EN GRASA

### Ejemplo menú 2

Desayuno



Leche desnatada con café descafeinado + Pan integral con rodajas de tomate  
\*Opcional: zumo natural o comercial sin azúcar añadido

Media Mañana



Yogurt desnatado edulcorado + frutas desecadas (pasas, ciruelas, orejones, etc.)

Comida



#### Entrante

Sopa de pasta y verduras (fideos, calabaza o calabacín, patata y zanahoria)



#### Plato principal

Lomo de cerdo al horno con piña y guarnición de arroz



#### Postre

Fruta de temporada (naranja, pera, manzana, etc.)



#### Pan de integral



Agua o gaseosa edulcorada

Merienda



Yogurt desnatado edulcorado + cereales de desayuno integrales

Cena



#### Plato principal

**Sándwich vegetal con queso**  
(Pan integral + queso blanco o en lonchas desnatado + lechuga + tomate + tortilla francesa sin la yema del huevo)



#### Postre

Macedonia de frutas



Agua o gaseosa edulcorada