

Ejemplos de menús de 7 días para cada modelo de dieta del estudio CordioPrev

DIETA MEDITERRÁNEA							
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de naranja con cebolla, atún y aceitunas</li> <li>• Guiso de lentejas con arroz</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de manzana y nuez</li> <li>• Pasta con pisto de verduras</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de judías, pimiento, tomate, cebolla y aceitunas</li> <li>• Salmón al horno con limón y hierbas</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate, albahaca y queso feta</li> <li>• Paella de verduras</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada mixta</li> <li>• Guiso de garbanzos con espinacas y bacalao</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras salteadas con arroz</li> <li>• Pechuga de pavo con salsa de almendras</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de espinacas con manzana y nueces</li> <li>• Guiso de judías blancas con almejas</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho</li> <li>• Merluza al horno con patatas</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de sopa de calabacín</li> <li>• Pechuga de pollo a la parrilla</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli salteado con ajo y piñones</li> <li>• Tortilla francesa</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pimiento asado</li> <li>• Trucha al horno rellena</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho</li> <li>• Judías verdes salteadas con gambas y ajo</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pepino y tomate</li> <li>• Tortilla de calabacín y patata</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate</li> <li>• Sopa de mariscos</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>

**DIETA BAJA EN GRASA**

	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pasta integral</li> <li>• Merluza en papillote</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de garbanzos y verduras</li> <li>• Pollo al horno</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada mixta</li> <li>• Berenjena rellena de cuscús y verduras</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras salteadas con guisantes</li> <li>• Pechuga de pavo a la naranja</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras de lentejas</li> <li>• Bacalao a la plancha con limón y albahaca</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con brócoli y salsa de cebolla</li> <li>• Yogur desnatado con fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con pollo, judías y espinacas</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de espárragos con picatostes</li> <li>• Calamar a la plancha</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sándwich de pan integral, tomate, lechuga, cebolla y queso bajo en grasa</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de calabacín</li> <li>• Lenguado al horno con limón y cebolla</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de arroz vegetal</li> <li>• Ensalada de tomate cherry con quark (queso blando sin grasa)</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de espinacas y patatas</li> <li>• Tortilla francesa</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filetes de lomo de cerdo con batatas asadas y cebollas</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horneado mixto de verduras</li> <li>• Tortilla francesa</li> <li>• 1 pieza de fruta</li> </ul>