

PLAN DE ALIMENTACION PACIENTES DIABETICOS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO (6:00 AM A 7:00 AM)	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA 1 HUEVO 2 REBADAS DE PAN TOSTADO	1 TASA DE TE VERDE 1 PORCION DE ÑAME COCIDO PORCION DE QUESO BAJO EN SAL Y GRASA	AVENA COCIDA CON FRUTAS FRESCAS (BANANO, PAPAYA, ARANDANOS) 1 BOLLO DE MAIZ COCIDO	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA 1 AREPA DE MAIZ 1 HUEVO COCIDO	TE VERDE 2 TOSTADAS HUEVOS REVUELTOS	AVENA COCINA FRUTA PORCION PAPA COCIDA PECHUGA ASADA	LECHE DESCREMADA AREPA DE QUESO ASADA 1 PORCION DE ARANDANOS
MERIENDA (9:00 AM A 9:30 AM)	PORCION PATILLA	PORCION MELON	PORCION NARANJA	PORCION UVAS VERDES	PORCION PERA	PORCION FRESA	PORCION KIWI
ALMUERZO	CARNE ENSALADA DE VEGETALES 3/4 DE ARROZ + ACEITE DE OLIVA	PESCADO AL VAPOR ENSALADA DE BROCOLI 1/2 PLATANO VERDE + ACEITE DE OLIVA	POLLO ASADO PURE DE PAPA ENSALADA DE LECHUGA CRESPA + ACEITE DE OLIVA	CERDO CREMA DE LENTEJA ENSALADA DE TOMATE 1/2 MEDIO PLATANO NOMUY VERDE	CARNE GOULASH 3/4 DE ARROZ DE AJI ENSALADA DE VEGETALES (AJI PIMENTON + ZANAHORIA + PEPINO + ACEITE DE OLIVA)	PASTAS - CARNE MOLIDA + ACEITE DE OLIVA ENSALADA DE AGUACATE	ATUN 2 RODAJAS DE PAN INTEGRAL ENSALADA DE VEGETALES + ACEITE DE OLIVA
MERIENDA	YOGUR NATURAL 0%	TE + GALLETA INTEGRAL	PORCION DE FRUTA ARANDANOS	LECHE DESCREMADA + BARRITA DE CEREAL	YOGUR NATURAL 0%	LECHE DE ALMENDRA + TOSTADA INTEGRAL	TE + GALLETA INTEGRAL
CENA	ATUN + ENSALA DE TOMATE - AGUACATE + LECHUGA	PECHUGA DE POLLO VEGETALES (ZANAHORIA HABICHUELA MAIZ TIERNO	FILETE DE PESCADO ENSALADA DE VERDE CON AGUACATE	FILETE DE POLLO CON PAN INTEGRAL + ARANDANOS	PECHUAGA DE POLLO + CHAMPIÑONES	TORTA DE ESPINACA CON HUEVOS	BURRITO DE FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS

NOTA: En la semana se puede intercambiar las proteínas por: carne - pollo- filete de pescado- salmón - pavo - huevo.