



DIETA PARA LA ANEMIA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Yogur líquido Compota de manzana 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite y jamón serrano Zumo de naranja
Media mañana	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Queso desnatado 3 biscotes Zumo de naranja	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur desnatado de frutas con cereales de desayuno	Pan con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas 3 galletas tipo María
Comida	Guisantes estofados Albóndigas de carne con patatas Pan Fruta de temporada	Lentejas guisadas Dorada al ajillo Pan Fruta cítrica de temporada	Arroz con berberechos Pollo a la naranja Pan Fruta de temporada	Pasta con verduras Merluza con vinagreta de champiñones Pan Fruta de temporada	Judías al pimentón Conejo a la mostaza con tomillo Pan Fruta cítrica de temporada	Espinacas con pasas Lasaña de atún Pan Fruta de temporada	Macarrones con almejas Pollo con espárragos a la plancha Granizado de Kiwi Pan
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 5 galletas tipo María	Yogur líquido 3 galletas integrales	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes con una loncha de jamón york	Yogur líquido 3 galletas tipo María	3 biscotes con queso descremado	2 biscotes con queso fresco y membrillo
Cena	Pasta con verduras y mejillones Ensalada de tomate Pan Fruta de temporada	Sopa de fideos Tortilla de jamón serrano Pan Fruta de temporada	Ensalada de soja, maíz y rúcula Bonito con tomate Pan Fruta de temporada	Habas con jamón Cabracho al horno Pan Fruta de temporada	Gazpacho Filete de ternera con arroz Pan Fruta de temporada	Menestra de verduras Mejillones al vapor Pan Fruta de temporada	Crema de coliflor Huevos estrellados con ajetes y habitas Ensalada de cítricos Pan

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
6 yogures desnatados
1 yogur líquido
125 g de queso blanco desnatado
150 g de queso fresco, tipo Burgos

CARNES

65 g de jamón serrano
200 g de filete de ternera

PESCADOS

50 g de atún claro al natural
100 g de atún fresco
125 g de merluza
125 g de dorada
50 g chirlas
75 g de berberechos
225 g mejillones

125 g cabracho

AVES/CONEJO

200 g de pechuga de pollo
80 g de jamón york
100 g de conejo

HUEVOS

2 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
11 panes tostados tipo biscotes
220 g de pasta
15 g de fideos
90 g de arroz blanco

50 g de judías blancas

70 g lentejas
2 barritas de cereales
15 galletas tipo María
2 galletas integrales
100 g de cereales de desayuno
10 g de harina de trigo

VERDURAS Y HORTALIZAS

200 g de menestra de verduras
100 g de coliflor
200 g de patata
100 g de soja
200 g de espinaca
200 g habas tiernas
100 g de espárragos verdes
50 g de judías verdes
75 g de champiñón
50 g de pimienta

175 g de cebolla
150 g de lechuga
600 g de tomate
25 g de maíz
25 g de zanahoria
75 g guisantes
50 g salsa tomate
Dientes de ajo

FRUTAS

3 piezas diarias
1 granada
1 kiwi
1 mandarina
15 g uvas pasas
Uvas
Limones
Naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

20 g de nueces

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Pimentón dulce
Laurel
Perejil
Tomillo

OTROS

Zumo de manzana

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	93 g (19 %)
Hidratos de carbono	252 g (52 %)
Grasas totales	63 g (29 %)
Saturados	13 g (6 %)
Monoinsaturados	30 g (13,5 %)
Polinsaturados	8,6 g (4 %)
Coolesterol	260 mg
Fibra	22,6 g
Sodio	1.815 mg
Hierro	14,5 mg



DIETA PARA LA ANEMIA

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Patatas al horno con berenjenas Croquetas de jamón Pan Fruta de temporada	Café o infusión con leche desnatada Compota de manzana 3 galletas tipo María
Media mañana	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur líquido con 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas con nueces	Pan con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite y jamón serrano
Comida	Garbanzos con lombarda Salmón a la plancha Pan Fruta cítrica de temporada	Pasta con tomate cherry y nueces Filetes de pato con cebollitas Pan Fruta de temporada	Arroz con mejillones Conejo al ajillo con pimientos asados Pan Fruta de temporada	Panaché de verduras Bacalao con berza y arroz Pan Fruta de temporada	Lentejas con arroz Merluza al horno Pan Fruta cítrica de temporada	Fideuá de verduras Ternera guisada con champiñones Pan Fruta de temporada	Arroz al curry Pollo al horno con tomate Brocheta de mandarina Pan
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york	3 biscotes con queso desnatado Zum de frutas	Yogur desnatado de frutas con nueces	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york	Yogur desnatado de frutas con nueces
Cena	Acelgas con patatas Revuelto de setas y gambas Pan Fruta de temporada	Crema de calabaza Mero con patatas Pan Fruta de temporada	Ensalada de escarola con mandarina Huevos rellenos de atún Pan Fruta de temporada	Cardo guisado Pastel de carne Pan Fruta de temporada	Patatas al horno con berenjenas Croquetas de jamón Pan Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Anchoas guisadas Pan Fruta de temporada	Crema de puerros Lenguadina a la plancha con lechuga Batido de macedonia Pan

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
6 yogures desnatados
1 yogur líquido
125 g de queso blanco desnatado
150 g de queso fresco, tipo Burgos

CARNES

20 g de jamón serrano
225 g de filete de ternera

PESCADOS

50 g de atún claro al natural
125 g de lenguadina
125 g de merluza
50 g de gambas
100 g anchoas
75 g de mejillones
125 g de salmón

75 g de bacalao salado

AVES/CONEJO

125 g de pechuga de pollo
100 g de pechuga de pato
80 g de jamón york
100 g de conejo

HUEVOS

3 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
11 panes tostados tipo biscotes
120 g de pasta
180 g de arroz blanco

35 g lentejas
30 g de garbanzos
2 barras de cereales
15 galletas tipo María
2 galletas integrales
100 g de cereales de desayuno

VERDURAS Y HORTALIZAS

200 g de menestra de verduras
100 g de lombarda
100 g de berza
525 g de patata
150 g de cardo
150 g de acelgas
100 g de coliflor
100 g de judías verdes
175 g de champiñón
125 g de pimiento
300 g de cebolla

250 g de lechuga
200 g de tomate
75 g de tomate cherry
125 g de calabacín
225 g de berenjena
25 g de zanahoria
100 g de puerros
75 g salsa de tomate
Dientes de ajos

FRUTAS

3 piezas diarias
100 g melocotón en almibar
3 mandarinas
1 kiwi
1 plátano
Limones
Naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

60 g de nueces

DULCES

10 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Pimienta
Pimentón dulce
Perejil

OTROS

4 croquetas de jamón

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	93 g (19 %)
Hidratos de carbono	252 g (52 %)
Grasas totales	63 g (29 %)
Saturados	13 g (6 %)
Monoinsaturados	30 g (13,5 %)
Polinsaturados	8,6 g (4 %)
Coolesterol	260 mg
Fibra	22,6 g
Sodio	1.815 mg
Hierro	14,5 mg