



DIETA PARA LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche sin lactosa con café o infusión Pan con mermelada	Leche sin lactosa con café o infusión Pan con miel	Leche sin lactosa con café o infusión 2 barritas de cereales	Leche sin lactosa con café o infusión Galletas tipo María con mermelada	Leche sin lactosa con café o infusión Pan con aceite de oliva	Leche sin lactosa con café o infusión Churros	Leche sin lactosa con café o infusión Magdalenas
Media mañana	Nueces Fruta de temporada	Galletas tipo María Zum de naranja	Pan con membrillo Zum de frutas	Yogur de soja Fruta de temporada	Galletas tipo María Dulce de membrillo	Pan con jamón serrano	2 barritas de cereales
Comida	Arroz con champiñones y espárragos verdes Sepia a la plancha Pan Fruta de temporada	Menestra de verduras Pato asado con patatas Pan Fruta de temporada	Acelgas con sofrito de ajo Lomo de cerdo al curry con pasta Pan Fruta de temporada	Alubias blancas con pimientos Boquerones plancha con escarola y granada Pan Fruta de temporada	Macarrones al pesto Ternera a la plancha con lechuga Pan Fruta de temporada	Crema de remolacha y puerro Atún a la plancha con espárragos verdes Pan Fruta de temporada	Berenjenas rellenas de arroz Conejo a la mostaza con tomillo Compota de frutas del bosque Pan
Merienda	Pan con jamón york Zum de naranja	Yogur de soja Fruta de temporada	Pan con jamón serrano Zum de naranja	Pan con pechuga de pavo Zum de frutas	Nueces Fruta de temporada	Galletas tipo María Fruta de temporada	Almendras Fruta de temporada
Cena	Aguacate relleno de atún, tomate y maíz Dados de pollo con brocheta de verduras Pan Fruta de temporada	Alcachofas a la vinagreta con jamón Lenguado plancha con arroz integral Pan Fruta de temporada	Sopa de sémola Almejas a la marinera Pan Fruta de temporada	Ensalada de cangrejo con rúcula y maíz Huevo a la cazuela con guisantes y salsa de tomate Pan Fruta de temporada	Calabacines de pisto Brocheta de salmón y tomate cherry Pan Fruta de temporada	Rehogado de judías verdes Canelones de pavo y champiñón con salsa de tomate Pan Fruta de temporada	Sopa de tomate Tortilla de patata Fresas con zumo de naranja Pan

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

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

LÁCTEOS

1 l de leche sin lactosa
2 yogures de soja
25 g de tofu

CARNES

60 g de jamón serrano
125 g de filete de ternera
125 g lomo de cerdo

PESCADOS

20 g de atún claro al natural
125 g de sepia
125 g de lenguado
175 g de almejas
125 g de boquerones
50 g de palitos de cangrejo
100 g de salmón
125 g de atún fresco

AVES/CONEJO

125 g de pechuga de pollo
75 g de pechuga de pavo
20 g de jamón york
20 g de fiambre pavo
100 g de conejo
125 g de pato

GRASAS

Aceite de oliva virgen

HUEVOS

2 huevos

VERDURAS Y HORTALIZAS

520 g de patata
250 g de acelgas
300 g de alcachofa
200 g de espárragos verdes
150 g de judías verdes
225 g de champiñón

160 g de pimiento
125 g de puerros
195 g de cebolla
150 g de maíz dulce
200 g de lechuga
100 g de escarola
450 g de tomate
160 g salsa de tomate
125 g de calabacín
150 g de berenjena
80 g de zanahoria
60 g de remolacha
140 g de guisantes
4 dientes de ajo

FARINÁCEOS

120 g de pan por día
130 g de pasta
15 g de sémola
120 g de arroz claro
25 g de arroz integral

50 g de judías blancas
4 barritas de cereales
Galletas tipo María
10 g harina de trigo

FRUTAS

3 piezas diarias
1 aguacate
50 g de frutos del bosque
1 manzana
1 ciruela
1 plátano
1 limón
1 granada
4 naranjas de zumo
300 ml de zumo de frutas

FRUTOS SECOS

25 g de almendras
50 g de nueces

DULCES

80 g de dulce de membrillo
45 g de mermelada
20 g de miel
10 g de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Pimienta
Perejil
Salsa curry
Mostaza
Tomillo

OTROS

2 magdalenas
3 churros

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	85 g (17%)
Hidratos de carbono	251 g (51%)
Grasas totales	71 g (32%)
Saturados	14 g (6%)
Monoinsaturados	33 g (15%)
Polinsaturados	10 g (4,5%)
Coolesterol	260 mg
Fibra	25 g
Sodio	1.387 mg
Calcio	819 mg



DIETA PARA LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche sin lactosa con café o infusión Pan con aceite de oliva	Leche sin lactosa con café o infusión Pan con miel	Leche sin lactosa con café o infusión Barrita de cereales	Leche sin lactosa con café o infusión Galletas tipo María con mermelada	Leche sin lactosa con café o infusión Pan con aceite de oliva	Leche sin lactosa con café o infusión Churros Fruta de temporada	Leche sin lactosa con café o infusión Magdalenas
Media mañana	2 barritas de cereales	Yogur de soja Fruta de temporada	Pan con tofu	Yogur de soja Fruta de temporada	2 barritas de cereales	Pan con jamón york	Yogur de soja Fruta de temporada
Comida	Coles de Bruselas con champiñones Brocheta de pavo y patatas Pan Fruta de temporada	Lombarda con zanahoria Bacalao con acelgas y arroz Pan Fruta de temporada	Borraja con salsa de almendras Lomo con patatas Pan Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos y espinacas Ternera asada con cebollitas, pimiento y piña Pan Fruta de temporada	Arroz tres delicias Salmón con alcachofas Pan Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Jamoncitos de pollo con manzana asada Pan Fruta de temporada	Arroz caldoso con berberechos Berenjenas rellenas de carne picada y tomate Compota de pera con canela Pan
Merienda	Yogur de soja Galletas tipo María	2 barritas de cereales	Yogur de soja Fruta de temporada	Pan con pechuga de pavo	Yogur de soja Fruta de temporada	Leche sin lactosa con café o infusión Higos secos	Pan con tofu
Cena	Fideos con habitas Mejillones al vapor Pan Fruta de temporada	Puré de brócoli Empanadillas de atún Pan Fruta de temporada	Ensalada de berros, espárragos, tomate, nueces Huevo escalfado con arroz y curry Pan Fruta de temporada	Calabacín relleno de gambas Anchoas guisadas Pan Fruta de temporada	Espirales de pasta con cebolla, pasas y aceitunas Pavo a la naranja Pan Fruta de temporada	Sopa mediterránea Huevo roto con champiñones y jamón Pan Fruta de temporada	Escalivada Trucha encebollada Brocheta de frutas Pan

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

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

LÁCTEOS

1,2 l de leche sin lactosa
6 yogures de soja
25 g de tofu

CARNES

20 g de jamón serrano
225 g de filete de ternera
125 g de lomo de cerdo

PESCADOS

75 g de berberechos
100 g de anchoas
50 g de gambas
125 g de salmón
250 g de mejillones
75 g de bacalao desalado

AVES/CONEJO

125 g de pechuga de pollo

225 g de pechuga de pavo
60 g de jamón york
40 g de fiambre pavo
40 g de conejo

HUEVOS

3 huevos

GRASAS

Aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

120 g de pan por día
65 g de pasta
10 g de harina de trigo
10 g de harina de maíz
150 g de arroz blanco
25 g de garbanzos
6 barritas de cereales
galletas tipo María

VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g de coles de Bruselas
250 g de borraja
150 g de habas tiernas
150 g de lombarda
150 g de brócoli
450 g de patata
100 g de berro
100 g de alcachofas
100 g de acelgas
75 g de col
25 g de espinaca
50 g de espárragos blancos
75 g de judías verdes
200 g de champiñón
215 g de pimiento
385 g de cebolla
50 g de maíz
600 g de tomate
150 g de calabacín

50 g de guisantes
225 g de berenjena
80 g de zanahoria
5 dientes de ajo

FRUTAS

3 piezas diarias
Piña natural
2 manzanas
1 pera
1 mango
Fresas
Sandía
15 g de uvas pasas
5 aceitunas
3 naranjas de zumo

FRUTOS SECOS

20 g de almendras
15 g de nueces

DULCES

20 g de miel
20 g de mermelada
20 g de higos secos

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza
Pimienta
Curry
Canela
Perejil

OTROS

3 empanadillas de atún
2 magdalenas
3 churros

Valor nutricional medio por día

Energía	2.000 kcal
Proteínas	85 g (17%)
Hidratos de carbono	251 g (51%)
Grasas totales	71 g (32%)
Saturados	14 g (6%)
Monoinsaturados	33 g (15%)
Polinsaturados	10 g (4,5%)
Colesterol	260 mg
Fibra	25 g
Sodio	1.387 mg
Calcio	819 mg