

DIETA INSUFICIENCIA CARDIACA

PRIMERA SEMANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café con leche desnatada. 3 biscotes integrales con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Rebanada de pan con aceite de oliva y tomate. Pieza de fruta.
Media mañana	Tarrina pequeña de queso con 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado.	Tarrina pequeña de queso fresco con pan integral.	Yogur desnatado.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Vichyssoise. Filete de cerdo. Pan integral. 1 plátano.	Caldo gallego. Pan integral. Ensalada. 2 ciruelas.	Patatas guisadas con carne. Ensalada. Pan integral. 1 manzana.	Lentejas estofadas. Ensalada. Pan integral. 1 naranja.	Arroz con tomate. Huevos cocidos. Ensalada. Pan integral y ½ mango.	Puré de patata. Salchichas frescas. Ensalada. Pan integral. 1 plátano.	Dorada al horno. Ensalada. Pan integral. 1 melocotón.
Merienda	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.	Puñado de frutos secos.				
Cena	Menestra de verduras. Merluza en salsa. Pan integral. 2 ciruelas.	Crema de verduras. Salmón a la plancha. Pan integral. 1 plátano.	Espinacas con bechamel clarita. Pechuga de pollo. Pan integral.	Consomé. Filete de cerdo a la plancha. Ensalada de remolacha.	Crema de calabacín. Merluza a la plancha con tomates en rodajas. Pan. Fruta de temporada.	Sopa. Tortilla francesa. Ensalada. Pan integral. 1 naranja o 2 mandarinas.	Guisantes rehogados. Pollo a la plancha. Pan integral. 1/ mango.

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

LÁCTEOS
1 l. de leche desnatada
4 yogures desnatados
125 g. de queso fresco (3 tarrinas)

250 g. de dorada
150 g. de salmón

CARNES
50 g. de morcillo
200 g. de filete de cerdo
100 g. de salchichas frescas

AVES/CONEJO
300 g. de pollo
150 g. de pavo

PESCADOS
250 g. de merluza

HUEVOS (2)

GRASAS
aceite de oliva virgen
 LEGUMBRES
60 g. de lentejas
60 g. de judías blancas

50 g. de carne

200 g. de carne

100 g. de carne

250 g. de carne

100 g. de carne

250 g. de carne

1 l. de leche

4 yogures

125 g. de queso

100 g. de salchichas

250 g. de merluza

100 g. de salchichas

DIETA INSUFICIENCIA CARDIACA

SEGUNDA SEMANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra. Pieza de fruta.
Media mañana	Tarrina pequeña de queso con 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado.	Tarrina pequeña de queso fresco con pan integral.	Yogur desnatado.	Queso fresco. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado.
Comida	Gazpacho. Albóndigas con patatas. Pan integral. 1 plátano.	Espaguetis al pesto. Huevo a la plancha. Ensalada. 2 ciruelas.	Cocido completo. Ensalada. Pan integral. 1 pera.	Berenjena rellena. Ensalada. Pan integral. 1 naranja.	Judías pintas al horno con verduras. Ensalada. Pan integral. 1 rodaja de sandía.	Ragú de ternera con patata asada. Ensalada. Pan integral. 1 plátano.	Paella valenciana. Ensalada. Pan integral. 1 naranja o 2 mandarinas.
Merienda	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).	Puñado de frutos secos (nueces 3 enteras; pistachos 6; almendras crudas 4).
Cena	Ensalada. Bonito con verduras. Pan integral. 2 ciruelas.	Salteado de verduras. Pavo a la plancha. Pan integral. 1 plátano.	Alcachofas rehogadas. Lubina al horno. Pan integral.	Tortilla de patata. Ensalada con 1 aguacate.	Sardinas a la plancha. Ensalada. Pan integral. 1 plátano.	Crema de verduras. Huevo cocido. Pan integral. 1 rodaja de sandía.	Menestra de verduras. Mero en salsa. Pan integral. 1 plátano.

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

	LÁCTEOS
1 l.	de leche desnatada
4	yogures desnatados
125 g.	de queso fresco (3 tarrinas)

	PESCADOS
100 g.	de bonito
250 g.	de lubina
250 g.	de sardinas
250 g.	de mero

	CARNES
150 g.	de falda de ternera
100 g.	de carne picada
50 g.	de morcillo
20 g.	de chorizo
20 g.	de morcilla

	AVES/CONEJO
200 g.	de pavo

	HUEVOS (2)

	GRASAS
	aceite de oliva virgen

	FARINÁCEOS
40 g.	de arroz integral
580 g.	de pan integral
60 g.	de biscuits integrales

	LEGUMBRES
60 g.	de garbanzos
60 g.	de judías pintas

	VERDURAS Y HORTALIZAS
300 g.	de lechuga romana
50 g.	de tomate

100 g.	de pimiento rojo
100 g.	de alcachofa
540 g.	de calabaza
100 g.	de pimiento
100 g.	de espinacas
100 g.	de tomate
150 g.	de zanahoria

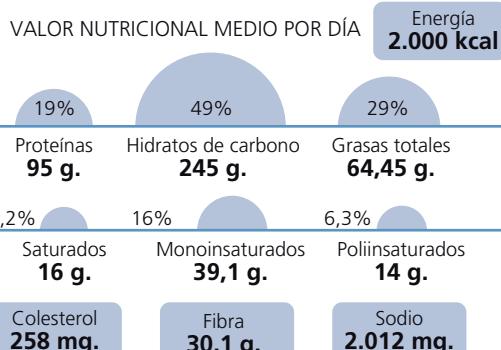
	FRUTAS
3 piezas diarias	de frutas variadas

	FRUTOS SECOS
nueces	
almendras	
pistacho	

	DULCES
20 g.	de azúcar

Más información en webfec.com/dietas-insuficienciocardíaca

Fecha de actualización: Septiembre 2018



Revisado por:

Sara Sanz Rojo

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.
Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.