



Dieta regular



Las restricciones dietéticas múltiples podrían limitar los alimentos permitidos

Desayuno:

♥ Entradas

Huevos revueltos/bajos en colesterol/duros
 Omelet con elección de:
 cebolla/pimiento verde/
 tomate/champiñón/queso/jamón

Panqueque
 Tostada francesa
 Taco de desayuno
 Sándwich de desayuno

Cereales

♥ Sémola
 ♥ Avena
 ♥ Crema de trigo
 ♥ Rice Krispies
 Zucaritas

♥ Aritos de cereal
 ♥ Cheerios
 ♥ Cereales Special K
 ♥ Raisin Bran

♥ Frutas

Manzana
 Banana
 Naranja
 Copa de frutas frescas
 Pera en mitades
 Duraznos
 Compota de manzana

Acompañamiento

Papas ralladas
 Salchicha de cerdo

♥ Salchicha de pavo con tocino
 ♥ Queso cottage
 ♥ Yogur de vainilla o fresa
 ♥ Yogur griego

Almuerzo/cena:

Entradas

♥ Hamburguesa
 Perrito caliente
 Tiras de pollo
 Sándwich con salsa
 Sándwich de pollo asado
 Sándwich de queso asado

♥ Hamburguesa vegetariana
 Wraps de verduras asadas

♥ Espagueti/Penne
 Salsa marinera o de carne

Pizza

♥ Pollo parmesano
 Quesadilla: de queso, de pollo,
 vegetariana

♥ Ensalada de taco: de pollo o carne
 Tacos: de pollo o carne
 Macarrones con carne

Pastel de carne

♥ Estofado
 ♥ Pollo asada glaseado
 ♥ Lomo de cerdo glaseado
 ♥ Pechuga de pavo horneada
 ♥ Pechuga de pollo a la barbacoa
 ♥ Tilapia crujiente

Sándwich tipo deli: de pavo, jamón, rosbif,
 ensalada de pollo, ensalada de atún, ensalada de huevo

Productos de panadería

Bagel

♥ Pan blanco/integral
 ♥ Muffin inglés
 Panecillo de mantequilla
 Muffin: de arándanos/simple

Acompañamiento

♥ Zanahorias
 ♥ Ejotes
 ♥ Maíz
 ♥ Guisantes
 ♥ Brócoli
 ♥ Calabaza amarilla
 ♥ Calabacín
 ♥ Arroz blanco

♥ Puré de papas
 ♥ Papas hervidas con perejil
 Papas fritas bastón
 Macarrones con queso
 Aderezo de pan

♥ Panecillo
 ♥ Muffin de maíz
 Papas fritas

Bebidas

Leche: descremada/deslactosada/de soja
 Café/café descafeinado

♥ Té helado: endulzado o sin azúcar

Limonada

♥ Gaseosa cola (dietética)
 ♥ Gaseosa lima limón (dietética)
 Ginger ale
 Gaseosa de naranja

♥ Jugo de manzana
 ♥ Jugo de naranja
 ♥ Jugo de uva
 ♥ Jugo de arándanos rojos
 ♥ Cristal Light:
 Limón o cereza

Sopa/ensalada

♥ Caldo de pollo
 Tomate

♥ Sopa de crema de papa
 Sopa de crema de pollo

♥ Sopa jardinera de verduras
 ♥ Caldo de carne/pollo/verduras

Ensaladas:
 Caesar, de pollo negro, del Chef

♥ Ensalada jardinera
 Ensalada de pastas
 Ensalada de col
 Ensalada de pepino
 ♥ Queso cottage y plato de frutas

Postres

♥ Obleas de vainilla
 ♥ Galletas tipo Graham
 Galletas

♥ Pastel de ángel
 Brownie de chocolate
 Pastel de manzana
 Pastel de batata
 Pudín: vainilla o chocolate
 Gelatina

Helado: vainilla, chocolate, fresa
 Sorbete: naranja o lima
 Helado de agua de limón

♥ indica opciones con bajo contenido de sodio para una dieta con bajo contenido de sodio o de salud cardíaca