

## ...Y EN ESPECIAL PARA LOS QUE NECESITAN TOMAR MENOS SAL

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Leche desnatada Pan integral sin sal con aceite de oliva Zum de naranja natural	Pera	Arroz blanco con pisto casero Merluza a la plancha con limón Plátano	Yogur desnatado con nueces	Puré de calabaza Tosta de jamón serrano reducido en sal con setas Yogur desnatado
MARTES	Leche desnatada Galletas María sin sal Fresas	Batido de frutas natural	Cocido de garbanzos con verduras Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes Yogur desnatado	Macedonia de frutas	Puré de calabacín Revuelto de ajetes tiernos Albaricoque
MIÉRCOLES	Leche desnatada Copos de avena Zum de melocotón	Yogur líquido desnatado Avellanas	Espaguetis salteados con berenjena y calabacín Lenguado al horno con romero Cerezas	Bocadillo de jamón cocido reducido en sal Nectarinas	Sopa casera de fideos Ventresca de atún al natural con pimientos asados Cuajada
JUEVES	Leche desnatada Bizcocho casero Manzana	Zumo de naranja natural Nueces	Cocido de lentejas con arroz y pimiento rojo Huevo escalfado con salsa de tomate casera Flan	Pan con queso fresco sin sal desnatado	Crema de puerros Rollitos de jamón cocido reducido en sal y queso sin sal desnatado Pera
VIERNES	Leche desnatada Galletas María sin sal Zum de naranja natural	Pan con jamón cocido reducido en sal y rodajas de tomate	Judías verdes en su jugo Pollo asado con patata cocida Cuajada	Manzana	Parrillada de verduras Croquetas de huevo cocido Yogur desnatado
SÁBADO	Leche desnatada Pan integral sin sal con aceite de oliva Zum de naranja natural	Batido de frutas natural	Tallarines con verduras salteadas Brochetas de magro de cerdo, pimientos y cebolla a la plancha Plátano	Yogur desnatado Almendras	Ensalada de escarola Bonito en salsa de tomate casera Pera
DOMINGO	Leche desnatada Copos de avena Plátano	Sándwich vegetal	Habitas rehogadas con ajo Berenjena rellena de carne picada de cerdo Yogur desnatado	Batido de frutas natural	Menestra de verduras Tortilla de calabacín Albaricoque



2L de agua



Se recomienda beber 2 litros de agua al día.

A la plancha



Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado.

Al horno



2 Rebanadas



Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de pan blanco o integral. Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar (4 cucharadas/día).

Aceite de Oliva Virgen Extra



Control de la cantidad de sal



Menú tipo para un adulto sano con actividad física moderada que desea controlar la cantidad de sal en su dieta (2000-2200 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual.