

Menú semanal para bajar colesterol y triglicéridos

Orientativo y general. Si tienes un tratamiento o una pauta de tu médico o de tu dietista, manda la suya.

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Lunes	Avena con leche descremada, manzana rallada, canela y nueces (30g)	Lentejas estofadas con zanahoria, puerro, AOVE y una pizca de cúrcuma	Salmón al horno con limón + ensalada de espinacas, aguacate y semillas
Martes	Tostada integral con aguacate aplastado + tomate + aceite de oliva + semillas de lino	Garbanzos con espinacas, tomate y comino + pan integral	Caballa a la plancha + ensalada de rúcula, nueces y parmesano light
Miércoles	Yogur natural con frutos rojos, semillas de chía y almendras laminadas	Sardinas al horno con pisto de verduras (sin freír) + arroz integral	Ensalada grande de quinoa, garbanzos, pepino, tomate y AOVE
Jueves	Batido de avena, plátano, semillas de lino molidas y leche descremada	Alubias blancas estofadas con puerro, zanahoria y romero + pan integral	Salmón a la plancha + brócoli al vapor + patata cocida con AOVE
Viernes	Copos de avena con kéfir, manzana troceada, nueces y canela	Ensalada mediterránea grande: atún, garbanzos, tomate, pepino, aceituna, AOVE	Merluza al vapor con judías verdes y zanahoria + arroz integral
Sábado	Tostada integral con aguacate, salmón ahumado y pimienta negra + té verde	Lentejas rojas con cebolla caramelizada, comino y limón + pan de centeno	Caballa al horno con tomate asado y espárragos trigueros a la plancha
Domingo	Porridge de avena y cebada con nueces, pera troceada y canela	Alubias negras con arroz integral, pimiento, ajo y especias sin picante	Dorada a la plancha + ensalada verde con aguacate, nueces y vinagreta de AOVE

TUS NOTAS Y CAMBIOS