

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 cocida con leche descremada + plátano maduro + miel (poca)	Arroz blanco cocido + pechuga de pollo a la plancha + zanahoria cocida	Sopa de fideos finos con caldo de pollo suave + tostada de pan blanco
Martes	Yogur natural descremado + plátano + tostada de pan blanco con aceite de oliva	Merluza al vapor con patata cocida y judías verdes + pan tostado	Puré suave de calabacín y zanahoria + 2 huevos cocidos
Miércoles	Leche descremada tibia + tostadas con mermelada sin azúcar + plátano	Pasta blanca cocida con aceite de oliva y queso fresco + pechuga de pavo	Crema de zanahoria y calabaza (sin cebolla ni tomate) + pan tostado
Jueves	Avena cocida con leche + manzana sin piel rallada + semillas de lino	Arroz con pollo cocido suave + zanahoria y judías verdes al vapor	Pescadilla al horno con patata cocida + ensalada de lechuga y pepino
Viernes	Yogur natural + tostadas integrales suaves + plátano maduro	Pechuga de pavo al horno con calabacín asado + arroz blanco	Caldo de verduras casero + tortilla de 2 huevos sin grasa + pan blanco
Sábado	Leche descremada tibia + porridge de avena con plátano y miel	Bacalao desalado al vapor con patata y zanahoria cocidas	Crema de patata suave + pollo a la plancha sin especias irritantes
Domingo	Yogur descremado + manzana cocida con canela + tostada blanca	Caldo de pollo casero con arroz + muslo de pollo al horno sin piel	Puré de calabacín y patata + merluza a la plancha con aceite de oliva

TUS NOTAS Y CAMBIOS