

**HIPERCOLESTEROLEMIA + HIPERTRIGLICERIDEMIA**  
**Dieta hipocalórica 1000-1200 kilocalorías**

---

**DESAYUNOS**

1. Leche descremada, 200 mililitros. Pan 30 gramos. Mermelada o miel 20 gramos. Fruta 200 gramos
2. Yogur descremado (120 gramos). Pan 30 gramos con 19 gramos de margarina. Fruta o zumo de frutas 200 gramos
3. Leche descremada, 200 mililitros con 75 gramos de cereales
4. Pan 60 gramos. Queso de Burgos 50 gramos. Zumo de frutas 150 mililitros
5. Pan 60 gramos. Jamón Serrano limpio de tocino 50 gramos

**COMIDAS**

1. Primer plato: Macarrones 50 gramos con 100 gramos de tomate frito  
Segundo plato: Carne asada 120 gramos  
Fruta: 100 gramos
2. Primer plato: Crema de calabacín (150 gramos) con patatas (50 gramos) con 15 gramos de pan tostado  
Segundo plato: Trucha 120 gramos con 100 gramos de lechuga  
Fruta: 100 gramos
3. Primer plato: Judías verdes hervidas 150 gramos  
Segundo plato: Pollo asado 130 gramos con 50 gramos de pimiento asado  
Fruta: 100 gramos
4. Primer plato: Arroz blanco (50 gramos) con 100 gramos de tomate frito  
Segundo plato: Tortilla de 1 huevo (puede usar 2 claras)  
Fruta: 100 gramos
5. Primer plato: Acelgas (200 gramos) hervidas con patatas (50 gramos)  
Segundo plato: Pollo asado (150 gramos) con 50 gramos de zanahorias  
Fruta: 100 gramos.
6. Primer plato: Espárragos hervidos 200 gramos  
Segundo plato: Pescado 130 gramos en salsa con cebolla  
Fruta: 100 gramos
7. Primer plato: Ensalada de tomate 100 gramos, lechuga 100 gramos, apio 25 gramos, y zanahorias 50 gramos  
Segundo plato: Pescado 130 gramos en salsa con cebolla  
Fruta: 100 gramos
8. Primer plato: Gazpacho andaluz (150 gramos de tomate, 50 gramos de pimiento, 50 gramos de pepino, 10 gramos de cebolla y 10 gramos de pan)  
Segundo plato: Trucha (120 gramos) con 50 gramos de zanahorias y 50 gramos de apio  
Fruta: 100 gramos
9. Primer plato: Menestra de verduras (100 gramos de acelgas, 100 gramos de zanahorias, 100 gramos de patatas y 30 gramos de guisantes)  
Segundo plato: Carne asada 120 gramos  
Fruta. 100 gramos
10. Primer plato: Alcachofas rehogadas (75 gramos peladas)  
Segundo plato: Sardina asada 100 gramos con 100 gramos de lechuga, 150 gramos de tomate  
Fruta: 100 gramos

## **CENAS:**

- 1. Primer plato: Espinacas al vapor 200 gramos**  
**Segundo plato: Tortilla de una yema y dos claras con lechuga y tomate (50 gramos de cada)**  
**Fruta: 100 gramos**
- 2. Primer plato: Sopa de fideos 15 gramos**  
**Segundo plato: Queso de Burgos 100 gramos y 30 gramos de jamón de york o 50 gramos de jamón serrano, limpio de tocino**  
**Fruta: 100 gramos, asada o fresca**
- 3. Primer plato Revuelto de 200 gramos de espinacas y una clara de huevo.**  
**Segundo plato: Hamburguesa a la plancha 100 gramos, con 100 gramos de lechuga**  
**Fruta: 100 gramos.**
- 4. Primer plato: Lombarda rehogada 150 gramos**  
**Segundo plato: Pescado 150 gramos con 50 gramos de tomate natural**  
**Fruta: 100 gramos**
- 5. Primer plato: Sopa Juliana (100 gramos de judías verdes, 50 gramos de zanahorias y 30 gramos de puerros)**  
**Segundo plato: Pollo 100 gramos sin piel**  
**Fruta: 100 gramos**
- 6. Primer plato: Crema de verduras (200 gramos de acelgas, 50 gramos de zanahorias y 30 gramos de puerro)**  
**Segundo plato**  
**Fruta: 100 gramos**
- 7. Primer plato: Sopa de tapioca 15 gramos**  
**Segundo plato: pescado al vapor con limón 120 gramos**  
**Fruta: 100 gramos**
- 8. Primer plato: Judías verdes hervidas 200 gramos**  
**Segundo plato: Ternera (100 gramos) con zanahorias (30 gramos) y 10 gramos de cebolla**  
**Fruta: 100 gramos**
- 9. Primer plato: Ensalada con 100 gramos de lechuga, 100 gramos de tomate, 50 gramos de zanahorias y 30 gramos de apio.**  
**Segundo plato: Pescado rebozado (100 gramos en 10 gramos de harina)**  
**Fruta: 100 gramos**
- 10. Primer plato: Crema de calabacín (200 gramos con 5 gramos de margarina y condimentos)**  
**Segundo plato: Pescado 100 gramos con 50 gramos de cebolla.**  
**Fruta**

**PAN PARA TODO EL DIA (excluido el desayuno) NINGUNO**

**ACEITE PARA TODO EL DIA : 15 gramos (cucharada y media)**

**Puede tomar libremente café, té o cualquier bebida edulcorada con sacarina**

## **NORMAS GENERALES**

- el peso de cada alimento es el peso en crudo de la porción comestible, es decir convenientemente pelado y limpio
- el aceite total permitido puede repartirlo entre los diferentes platos del menú. Puede ser aceite de oliva, girasol o cualquier otra semilla. Nunca usará grasas animales
- el uso de condimentos (ajo, perejil, pimienta, etc.) es libre. Para edulcorar utilizará sacarina
- las carnes serán siempre magras. El pescado puede ser tanto de los considerados “blancos” o “azules”

## **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

- 1. Los ricos en COLESTEROL: yemas de huevos, huevas de pescado, sesos, vísceras (hígado, riñón, criadillas...), derivados de leche entera (mantequilla, nata, quesos...) , marisco, grasas de animales (manteca, tocino...), embutidos, fiambres, productos de pastelería con grasas y/o huevo**
- 2. Los ricos en hidratos de carbono: azúcar, miel y dulces en general**
- 3. Alcohol**
- 4. Limitará los alimentos muy energéticos: frutos secos, legumbres, fritos.**