

USUARIO: Marta, 89 años, padece alzhéimer y tiene el colesterol alto

DIETA: Depresora del colesterol

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Un zumo de naranja y un vaso de leche de soja con copos de avena	un bol de cereales integrales con leche desnatada	café con leche desnatada, tostada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva y rodajas de tomate.	Un yogur líquido desnatado y cuatro galletas integrales	Un cuenco de cereales integrales con leche desnatada y un plátano	Un café con leche desnatada, una tostada de pan integral con un chorro de aceite de oliva y una loncha de jamón serrano	Un cuenco de cereales integrales con leche desnatada y una tajada de sandía
MEDIA MAÑANA	Cinco nueces y una manzana	Un yogur desnatado, con tres nueces	Un cuenco de fresas	Dos biscotes integrales y un trozo de queso fresco.	Un yogur desnatado, un puñado de nueces y una loncha de jamón serrano	Un puñado de nueces, cuatro rodajas de piña	Un yogur líquido y tres galletas integrales
ALMUERZO	Un plato de paella con pollo y tres calamares, un cazo de ensalada. Helado de yogur bajo en grasa.	Un plato de parrillada de verduras, un filete de ternera a la plancha, una naranja	Un plato de lentejas con verduras y una pechuga de pollo a la plancha	Un plato de arroz integral, un filete de dorada al horno, una mandarina.	Un plato de berenjenas gratinadas rellenas de carne de pavo picada cubiertas de una loncha de queso desnatado, medio cuenco de ensalada y una granada.	Un cuenco de ensalada de judías blancas con una lata de atún al natural y aceitunas verdes, un trozo de pollo asado y un tazón de fresas.	Un plato de judías verdes con patata cocida, un filete de rosada a la plancha y un albaricoque
MERIENDA	Una infusión, y un yogur desnatado	Un café con leche desnatada, dos biscotes integrales con una loncha de jamón de pavo	Un yogur líquido desnatado y cuatro galletas integrales.	Un café con leche desnatada y cuatro galletas integrales.	Una infusión, un biscote integral con un trozo de queso fresco	Una infusión y un yogur desnatado	Un zumo de naranja, dos biscotes integrales con queso de untar desnatado.
CENA	Un plato de alcachofas al ajillo, un filete de merluza al horno. Melocotón	Un plato de puré de verduras, un filete lenguado a la plancha, una pera	Un plato de revuelto de claras con ajetes y gambas, medio cuenco de ensalada, un melocotón.	Un plato de crema de calabacín, un filete de pollo a la plancha, un plátano.	Un plato de menestra de verduras, un filete de pez espada a la plancha con una patata cocida y un tazón de cerezas	Un plato de macarrones integrales con tomate y carne picada de pollo, medio cuenco de ensalada.	Un plato de vichyssoise(crema), una brocheta de pavo, tomate, cebolla y pimiento verde, y una manzana asada