

USUARIO: Juan 98 kg, 90años movilidad reducida

DIETA: Hipocalórica

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 tostada con aceite,1 kiwi y 1 té	1 tostada con aceite, 1 manzana y 1 descafeinado.	1 tostada con rodajas de tomate, 1 yogurt con cereales.	1 cuenco de leche desnatada con cereales.	1 tostada de pan con aceite, 1 manzana.	1 tostada con tomate y aceite, 1 vaso de leche desnatada.	1 tostada de pan con tomate, 1 vaso de leche desnata y 2 galletas.
MEDIA MAÑANA	1 pieza de fruta	1 yogurt natural.	1 vaso de zumo de naranja.	1 kiwi.	1 vaso de zumo de naranja.	1 manzana	1 vaso de zumo natural de pera.
ALMUERZO	1 cuenco de brócoli y 1filete de pechuga.	1 cuenco de ensalada de pasta (1 tomate, 1 zanahoria, 1/2 lata de atún y taquitos de queso fresco.	1 cuenco de judías verde y pequeños trozos de patatas, 1 filete de rosada.	Ensalada(1 cuenco de canónigos, nueces, tomate, pepino, puerro, apio, zanahoria y pollo)	1 filete de ternera con medio plato de espinacas.	1 plato de Calamares a la plancha con 1/2 ajo en rodajas y perejil y guarnición brócoli cocida.	1 plato de ensalada de pimientos(1 pimiento rojo, 1/2 berenjena,1/2 cebolla,1/2 calabacín)
MERIENDA	1 fruta o 1 yogurt	1 kiwi.	1 manzana.	1 yogurt de frutas del bosque.	1 infusión	1 yogurt natural.	2 mandarinas.
CENA	1 filete de merluza al papirote(1 pimiento,1/2 cebolla,1 zanahoria)	1 plato de puré de calabacín y 1 filete de pechuga de pollo.	1 tortilla francesa (1 huevo) con rodajas de tomate y salmón.	1 tomate con sal y filete de salmón al horno.	1 filete de gallo a la plancha con 1 cazo de puré de calabaza.	2 filetes de lomo al ajillo con un cuenco de ensalada con tomate.	1 tomate, 1 huevo duro, 2 lonchas de queso fresco.