

USUARIO: Javier, 69 años padece hipertensión

DIETA: hiposódica

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan integral: 1 tostada sin sal con aceite y tomate, 1 vaso de descafeinado.	1 tostada sin sal con aceite y tomate. 1 vaso de descafeinado	1 tostada sin sal con tomate y 1 vaso de leche con descafeinado.	1 tostada sin sal con aceite y tomate. 1 vaso de descafeinado	1 tostada sin sal con aceite y tomate. 1 vaso de descafeinado	1 tostada sin sal con aceite y tomate. 1 vaso de descafeinado y una magdalena.	1 tostada sin sal con aceite y tomate. 1 vaso de descafeinado y una magdalena.
MEDIA MAÑANA	1 manzana	1 vaso de batido de frutas.	1 yogurt.	1 cuenco de macedonia.	1 yogurt	2 mandarinas.	1 yogurt de fresa.
ALMUERZO	1 plato de patatas guisadas, con pimienta y sin sal. Postre: 1 naranja.	1 plato de paella de arroz con pollo. Postre: 1 pieza de fruta.	1 plato de espinacas con garbanzos sin sal. Postre: 1 yogurt.	1 filete de ternera y ½ plato de espárragos de guarnición.	1 filete de gallo al horno con guarnición de verduras. Postre: 1 pieza de fruta	1 plato de conejo asado con alcachofas. Postre: 1 yogurt	1 plato de espagueti a la boloñesa. Postre: 1 bolita de helado.
MERIENDA	1 yogurt natural.	1 vaso de leche con avena.	1 naranja	1 yogurt de soja.	1 vaso de leche con 3 galletas integrales.	1 vaso de batido(fresa, plátano, kiwi y leche)	1 vaso de batido de frutas.
CENA	1 filete de merluza y ½ plato de champiñones de guarnición, condimentado con ajo y perejil.	1 filete de mero en papirote (pimiento, tomate, zanahoria, berenjena) Postre: 1 yogurt.	1 tortilla francesa con tomate. Postre: 1 pieza de fruta.	1 cuenco de puré de calabacín y 1 filete de pechuga a la plancha. Postre: 1 pieza de fruta.	Sepia a la plancha condimentado con ajo y perejil y ½ plato de acelgas.	1 filete de trucha a la plancha con guarnición de verduras.	1 plato de caldo de pollo con fideos y verdura. Postre: 1 yogurt.