

**USUARIO:** Josefa, 63 años, parapléjica, sufre estreñimiento

**DIETA:** laxante

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>DESAYUNO</b>	Un cuenco de cereales integrales con leche	Un cuenco de cereales integrales con yogur, y un zumo de naranja	Una tostada de pan integral con aceite, tomate y jamón. Un té con leche	Un cuenco de leche con cereales. Un kiwi	Dos tostadas integrales con margarina y dos ciruelas y un té con leche	Un bol de cereales de salvado de trigo con un yogur de soja natural y un zumo de naranja	Un trozo de bizcocho de manzana casero un kiwi y un café con leche
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Un kiwi y una naranja	Un higo seco y tres nueces	Un cuenco de fresas	Un cuenco de macedonia de frutas	Una manzana	Tostada con mermelada	Un cuenco de fresas con yogur
<b>ALMUERZO</b>	Un plato de puchero con verdura, una manzana con piel	Un plato de macarrones integrales con carne y verdura.	Un plato de lentejas y un filete de pollo a la plancha. Una manzana.	Un cuenco de arroz integral con verdura, y un filete de lomo a la plancha	Sopa de pescado y tomate relleno de salpicón de marisco	Un plato pequeño de judías blancas con verdura y dorada al horno	Ensalada de lentejas con verdura y tortilla de un huevo con champiñón
<b>MERIENDA</b>	Tres nueces y un yogur desnatado	Un kiwi	Tres nueces y un yogur desnatado	Un puñado de nueces y un yogur desnatado	Tres galletas integrales y un plato de verdura	Un tazón de uvas	Un yogur desnatado
<b>CENA</b>	Un cuenco de crema de calabacín, y tres calamares a la plancha. Un plátano.	Una alcachofa con jamón y huevo. Un yogur natural.	Un filete de merluza al horno con verdura salteada	Tazón de puré de puerros con espárragos y dos sardinas	Salteado con patata y una hamburguesa de ternera	Berenjena a la plancha con una rodaja de salmón al horno	Alcachofas al horno y seis croquetas de pollo con verdura