|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| **DESAYUNO** | Tostada a la francesa Light con sirope sin azúcarFresasYogurt light | Sándwich integral de pavo y tomateNaranja con estopa Té verde | Huevo frito con salsa mexicanaTortilla maízBatido papaya, afrecho y leche de soya | Leche agria con arándanosTostada integral con queso blanco Café sin azúcar | Avena integral con leche descremadaPapayaTé de menta | Gallo pintoHuevo al gustoJugo cítrico: naranja, limón y mandarina | Omelet con espinacasPan integralGuayabaCafé sin azúcar |
| **MERIENDA** | Uvas | Piña | Manzana | 10 almendras | Nectarina | Mandarina | Toronja |
| **ALMUERZO** | Pescado al hornoPuré camoteEnsalada de repollo y tomate | Lomo cerdo magro asadoArroz integralFrijoles Ensalada de lechuga | Pollo al limón Couscous con garbanzosBrócoli al vapor | Picadillo de carne molida con verdurasPapa asada con cáscaraEnsalada mixta | Ensalada de pasta integralPollo planchaPicadillo de zanahoria, maíz y mostaza | Lasaña de espinaca y queso ricottaEnsalada verdeGelatina de dieta | Lomito de res a la planchaTomate relleno con arroz integral Ensalada de vainicas |
| **MERIENDA** | Galletas de avena integral | Palitos de zanahoria | Tostada integral con queso cottage | PeraYogurt light | Tortilla de maíz con queso | Palomitas de maíz sin grasa | Pan banano bajo grasa |
| **CENA** | Sopa minestroneTostada integral con margarina light | Pasta con tomate natural y mejillonesGelatina de dieta | Atún arreglado con tomateGalleta de soda integral | Chalupa con pollo, tomate, lechuga picada y natilla liviana | Pita integral rellena de salmón, queso ricotta, alfalfa y tomate | Sopa de res con ayote tierno, vainica y papaHelados bajos en grasa | Taquitos de pollo Batido de apio, naranja y zanahoria |

Dieta DASH para Hipertensos