

## **MENÚ ALTERACIONES HEPÁTICAS**

### DESAYUNO

<p><b>Opción 1:</b> 2 Tostadas grandes de pan de cereales o centeno con una lámina de jamón de york, una rodaja de tomate y una lámina de queso fresco bajo en grasas. Un yogur desnatado.</p>	<p><b>Opción 2:</b> Panecillo integral o de cereales con aceite de oliva o margarina o requesón. 1 pieza de fruta madura. Leche desnatada.</p>	<p><b>Opción 3:</b> Bol de cereales integrales de desayuno con leche desnatada. Zumo de frutas.</p>
--	--	---

### COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Cogollos de lechuga con tomate  Lentejas con arroz y almejas  Pera.	Cardo con jamón magro  Cerdo asado magro con rúcula  Queso descremado y miel.	Alcachofas a la griega  Pollo al curry con verduras  2 mandarinas	Pasta con atún y albahaca  Jamoncitos de pollo asados  Requesón con miel	Braseado de alcachofas, patatas y guisantes  Albóndigas de pavo con hierbas y fusilli  Granada	Lentejas con espinacas  Merluza al vapor con berenjena al horno  Naranja.	<b>Arroz integral con setas y espárragos trigueros</b>  Trucha a la plancha con ensalada  Melocotón.

### MERIENDA

<p><b>Opción 1:</b> 1 taza de leche desnatada con cereales solubles. Pan integral con mermelada.</p>	<p><b>Opción 2:</b> 1 o 2 yogures desnatados. Un puñado de almendras tostadas.</p>	<p><b>Opción 3:</b> Batido de plátano (leche de soja, 1 plátano mediano, 1 cucharadita de miel) Galletas integrales.</p>
--	--	--

### CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Ensalada de judías verdes, manzana y curry</b>  Tortilla francesa  1 yogur desnatado	Crema de calabacines y especias  <b>Lenguado con habas y guisantes a la menta</b>  1 manzana asada Yogur líquido desnatado.	Puré de patatas y guisantes  Tortilla vegetal (huevo, espárragos, tomate)  1 tajada de piña	Tomates asados con ajo y finas hierbas  Lubina al horno con patatas  Postre de frambuesa, fresa y arándanos	Sopa de pasta con caldo de ave desgrasado  Pechuga de pollo a la plancha con cebolla salteada  Compota de manzana	Pizza de verduras con jamón york  <b>Queso mató con frutos secos e infusión de romero</b>	Sándwich de pavo con pan de centeno y queso emmental  Tomatitos cherry a las finas hierbas  Ensalada de kiwi y mango

**TENTEMPIÉS ANTES DE IR A DORMIR:** Lácteo desnatado o postre de soja.

Agua en todas las comidas.

Observación: Consumir preferiblemente frutas maduras.

Con el asesoramiento de:



*Publicado por:*  
Roche Diagnostics S.L.U.  
Av. Generalitat 171-173  
Sant Cugat del Vallès  
Barcelona  
España