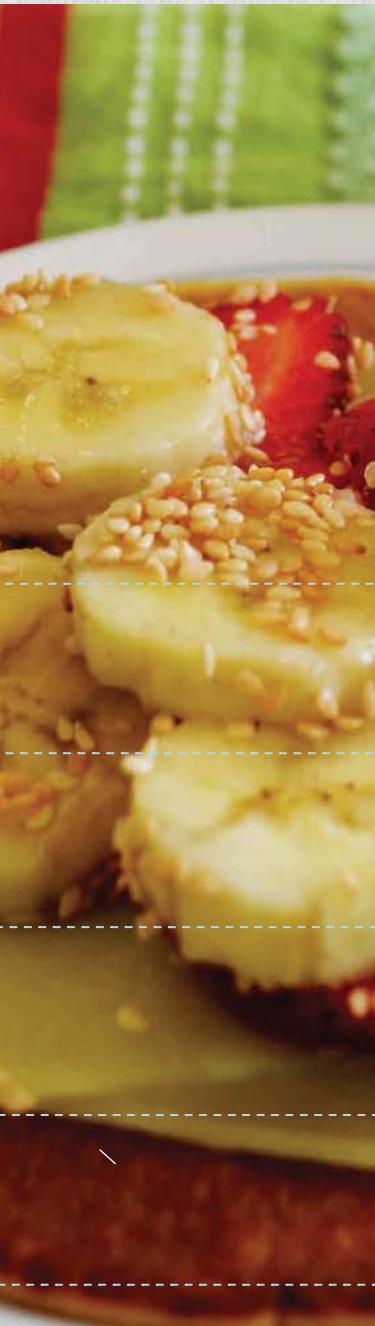


# Diabetes Mellitus tipo 2

Día 7



Resumen Nutricional TOTAL	
Aporte en calorías totales	1778,02
Recomendación nutricional	1730,00
% Adecuación de la dieta	102,78
% Distribución el menú	100%

Día 7

# Desayuno: crepe con frutas



## Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales .....	351.29
Recomendación nutricional .....	346.00
% Adecuación de la dieta .....	101.53
% Distribución el menú .....	20%

## Composición del menú

Día 7

# Desayuno: crepe con frutas

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	351,3	Fósforo (mg).....	340,6
Proteína (g).....	16,5	Hierro (mg).....	2,3
Grasa total (g).....	16,5	Sodio (mg).....	353,7
Grasa mono (g).....	4,7	Potasio (mg).....	484,6
Grasa poli (g).....	3,5	Vitamina A (ER).....	189,3
Colesterol (g).....	100,9	Vitamina B1 (mg).....	0,3
Carbohidratos totales (g).....	34,5	Niacina (mg).....	2,5
Fibra dietética (g).....	2,3	Ácido Fólico (mg).....	66,5
Calcio (mg).....	388,6	Vitamina C (mg).....	26,2



# Desayuno: crepe con frutas

## Café frío con leche semidescremada



### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumentos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Leche baja en grasa	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Café instantáneo, polvo	g	4,5	Cuchara sopera	0,9
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0



Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A44

### Procedimiento

1. En una licuadora previamente lavada, vierta todos los ingredientes.
2. Tape y licúe por un minuto hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Sirva y consuma de inmediato, de lo contrario, conserve refrigerado hasta el momento de servir.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	53,6
Proteína (g).....	3,5
Grasa total (g).....	1,9
Carbohidratos (g).....	5,4
Colesterol (mg).....	8,0
Calcio (mg).....	124,1
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	57,0
Niacina (mg).....	0,5
Vitamina C (mg).....	1,0
Sodio (mg).....	50,6
Fibra dietética (gr).....	0,0

Día 7

# Desayuno:

## crepe con frutas



### Crepe con frutas



## Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Harina de trigo	g	72,0	Cuchara sopera	6,0
Leche baja en grasa	cc	99,0	Vaso x 200cc	0,5
Huevo de gallina	g	45,0	Unidad Tipo A	1,1
Sal de mesa dietética	g	1,8	Cuchara sopera	0,2
Aceite de girasol	cc	9,9	Cuchara dulcera	2,0
Queso mozzarella leche entera	g	102,0	Lonchita	10,2
Fresas enteras	g	114,9	Libra	0,2
Banano común, pulpa	g	63,9	Unidad x 140g	0,5
Semillas secas de ajonjolí, enteras	g	7,8	Cuchara sopera	0,8

Tamaño por porción:

170g  
Una unidadRendimiento  
preparación:  
91%Fuente:  
Comercial  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A43

## Procedimiento

1. Para la preparación de los crepes, ponga en una licuadora limpia la harina, la leche, los huevos, la sal y la mitad del aceite. Tape y licúe durante dos minutos hasta obtener una mezcla homogénea. Reserve.
2. Aparte engrase una sartén mediana con un poco de margarina. Lleve a fuego medio y cuando se haya calentado agregue una tercera parte de la mezcla sobre la superficie de la sartén, moviendo con cuidado como girando, de manera que la mezcla se reparta uniformemente.
3. Deje cocer por un minuto con la sartén tapada y luego, con ayuda de una espumadera, dele la vuelta para que dore por el otro lado. Reserve.
4. Lave y desinfecte las fresas, córtelas en tajadas sobre una superficie limpia al igual que el banano, en rodajas. Disponga encima de cada uno de los crepes dos lonchas de queso, luego las fresas y el banano.
5. Espolvoree el ajonjolí por encima antes de servir. Sirva y consuma de inmediato.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	297,7
Proteína (g).....	13,0
Grasa total (g).....	14,6
Carbohidratos (g).....	29,1
Colesterol (mg).....	92,9
Calcio (mg).....	264,5
Hierro (mg).....	2,2
Vitamina A (ER).....	132,3
Niacina (mg).....	2,0
Vitamina C (mg).....	25,2
Sodio (mg).....	303,1
Fibra dietética (gr).....	2,3

Día 7

# Media mañana: zumo de uva con galletas

## Composición del menú



### Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	215.07
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	103.60
% Distribución el menú	12%

Día 7

# Media mañana:

zumo de uvas  
con galletas

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	215,1	Fósforo (mg).....	226,1
Proteína (g).....	10,1	Hierro (mg).....	1,0
Grasa total (g).....	9,4	Sodio (mg).....	317,9
Grasa mono (g).....	2,9	Potasio (mg).....	101,1
Grasa poli (g).....	1,8	Vitamina A (ER).....	56,6
Colesterol (g).....	18,6	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	24,1	Niacina (mg).....	1,2
Fibra dietética (g).....	2,6	Ácido Fólico (mg).....	14,6
Calcio (mg).....	222,6	Vitamina C (mg).....	1,7

Día 7

# Media mañana:

## zumo de uvas con galletas



## Zumo de uvas

Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
92%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A24

### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Uva negra, pulpa	g	126,0	Unidad	16
Agua	cc	600,0	Taza	2,4

### Procedimiento

1. Lave y desinfecte las uvas; pártalas con cuidado y retire las semillas.
2. En una licuadora previamente lavada ponga las uvas sin semillas con el agua, tápela y licúe durante dos minutos. Sirva de inmediato, de lo contrario, conserve refrigerado hasta el momento de servir.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	15,1
Proteína (g).....	0,2
Grasa total (g).....	0,0
Carbohidratos (g).....	4,0
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	3,4
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	0,0
Vitamina C (mg).....	1,7
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	0,0



# Media mañana: zumo de uvas con galletas



## Galletas integrales con mermelada y queso rallado

### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Galletas integrales	9	75,0	Unidad	11,5
Mermelada light	9	36,0	Cuchara sopera	3
Queso mozzarella de leche semidescremada	9	96,0	Lonchita	9,6



Tamaño por porción:  
69g  
Tres galletas

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A25

### Procedimiento

1. Tome las galletas y retire del empaque con cuidado de no partirlas.
2. Con un cuchillo limpio tome un poco de mermelada y espárzala en las tres galletas, luego agregue el queso rallado encima de las galletas.
3. Sirva acompañado del zumo de uva y consuma de inmediato.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	200,0
Proteína (g).....	10,0
Grasa total (g).....	9,4
Carbohidratos (g).....	20,0
Colesterol (mg).....	18,6
Calcio (mg).....	219,2
Hierro (mg).....	0,8
Vitamina A (ER).....	56,6
Niacina (mg).....	1,2
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	317,9
Fibra dietética (gr).....	2,6

Día 7

# Almuerzo: menú verde



## Composición del menú

Día 7

Almuerzo:  
menú verde

---

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	578,0	Fósforo (mg).....	470,4
Proteína (g).....	28,8	Hierro (mg).....	9,9
Grasa total (g).....	14,3	Sodio (mg).....	1952,9
Grasa mono (g).....	5,2	Potasio (mg).....	1036,4
Grasa poli (g).....	4,7	Vitamina A (ER).....	1184,0
Colesterol (g).....	50,2	Vitamina B1 (mg).....	1,3
Carbohidratos totales (g).....	88,4	Niacina (mg).....	11,3
Fibra dietética (g).....	7,5	Ácido Fólico (mg).....	119,8
Calcio (mg).....	187,1	Vitamina C (mg).....	67,1

---

Día 7

Almuerzo:  
menú verdeArroz integral  
con ajonjolíIngredientes  
para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1,3
Arroz integral, grano mediano, crudo	g	90,0	Pocillo tintero	0,2
Semillas tostadas de ajonjolí, enteras	g	21,0	Cuchara sopera	2,1
Sal de mesa dietética	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Aceite de girasol	cc	2,4	Cuchara dulcera	0,5

Tamaño por porción:  
90g  
Una cucharada arroceraRendimiento  
preparación:  
250%Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A47

## Procedimiento

1. Vierta en una olla el agua, el aceite y la sal; ponga en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
2. Agregue el arroz, bien medido, al agua hirviendo; tape parcialmente y deje hervir de nuevo.
3. En una sartén pequeña ponga el ajonjolí, lleve a fuego medio y deje tostar por un minuto revolviendo constantemente. Retire del fuego y reserve.
4. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo", adicione el ajonjolí tostado y tape completamente.
5. Deje secar de treinta a cuarenta minutos. Revuelva para que quede suelto y sirva.

Análisis Nutricional  
por porción

Kilocalorías.....	155,2
Proteína (g).....	3,4
Grasa total (g).....	5,0
Carbohidratos (g).....	24,7
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	79,4
Hierro (mg).....	1,6
Vitamina A (ER).....	0,1
Niacina (mg).....	1,6
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	234,5
Fibra dietética (gr).....	2,0



# Almuerzo:

## menú verde



# Papas criollas doradas



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Papa criolla cruda, con cáscara	9	270,0	Unidad mediana	9,0
Agua	cc	135,0	Taza	0,5
Sal de mesa dietética	g	2,0	Cuchara sopera	0,2
Margarina suave	g	13,5	Cuchara dulcera	2,7



Tamaño por porción:  
90g  
cuatro unidades promedio

Rendimiento  
preparación:  
95%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D187

## Procedimiento

1. Lave las papas, retire los hoyuelos y puntos negros. Reserve.
2. En una olla mediana y limpia ponga a calentar el agua con la sal a temperatura alta; cuando esté caliente agregue las papas y deje cocer por cinco minutos. Mientras tanto, precaliente el horno a 250°C.
3. Retire del fuego y escurra inmediatamente. Puede adicionar agua fría para bajar la temperatura y luego escurrir nuevamente.
4. En un molde previamente lavado y luego engrasado, ponga las papas precocidas, bien escurridas y sin dejar espacios entre ellas. Sobre las papas en trozos pequeños agregue la margarina de modo que las cubra todas. Si desea agregue un poco de sal espolvoreada.
5. Lleve al horno durante cinco minutos a 250 oC, para que dore. Retire y sirva inmediatamente.

**Nota:** si no cuenta con horno convencional, lo puede hacer en horno tostador o en una sartén mediana, removiendo las papas una o dos veces para que doren de manera pareja.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	106,9
Proteína (g).....	2,6
Grasa total (g).....	3,7
Carbohidratos (g).....	16,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	7,7
Hierro (mg).....	0,5
Vitamina A (ER).....	37,8
Niacina (mg).....	2,3
Vitamina C (mg).....	13,5
Sodio (mg).....	205,5
Fibra dietética (gr).....	0,0

Día 7

Almuerzo:  
menú verde

## Crema de espinaca

Tamaño por porción:  
250cc  
Un cucharón grande

Rendimiento  
preparación:  
95%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A53

Ingredientes  
para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Espinaca cruda	g	105,0	Hoja	10,5
Papa criolla con cáscara, cruda	g	240,0	Unidad mediana	8,0
Zanahoria cruda	g	90,0	Unidad pequeña	0,9
Sal de mesa dietética	g	3,0	Cuchara sopera	0,3

## Procedimiento

1. Lave muy bien la papa y la zanahoria. Pélelas y pártalas en cuartos, póngalas con agua en una olla mediana, lleve a fuego medio y deje cocer durante diez minutos. Retire del fuego y reserve.
2. Mientras tiene las papas y la zanahoria en cocción, aparte seleccione las hojas de espinaca y lávelas con agua limpia. Retírele las partes negras o malas.
3. Cuando la cocción esté lista, vierta el contenido en una licuadora previamente lavada y agregue las hojas de espinaca. Tape y licúe durante dos minutos, hasta que tenga una mezcla homogénea.
4. Luego de licuado, vierta el contenido en la olla, agregue la sal, mezcle y lleve de nuevo a fuego bajo, revolviendo constantemente durante cinco minutos. Retire del fuego y sirva de inmediato. Puede decorar con una hoja de perejil o con un poco de queso parmesano.

Análisis Nutricional  
por porción

Kilocalorías.....	87,0
Proteína (g).....	3,3
Grasa total (g).....	0,3
Carbohidratos (g).....	19,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	48,6
Hierro (mg).....	1,6
Vitamina A (ER).....	1080,7
Niacina (mg).....	2,5
Vitamina C (mg).....	24,5
Sodio (mg).....	270,7
Fibra dietética (gr).....	1,8



# Almuerzo: menú verde



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Cañón de cerdo magro crudo	g	255,0	Libra	0,5
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Panela	g	60,0	Cuchara sopera	6,0
Sal de mesa dietética	g	3,0	Cuchara sopera	0,3



Tamaño por porción:  
80g  
1/6 libra

Rendimiento  
preparación:  
94%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A56

## Procedimiento

1. En una sartén mediana ponga el cañón entero (270 g) con el agua y la panela (preferiblemente rallada). Tape la sartén y lleve a fuego bajo dejando cocinar durante diez minutos. Voltee regularmente.
2. Verifique que se forme un caramelo con la panela. Si lo cree necesario, adicione un poco de agua. Cuando esté bien cocido el cañón y formado el caramelo, retire del fuego.
3. Sobre una tabla limpia y seca, ponga el cañón y porcione en tres rodajas con un cuchillo afilado y ayudado con un tenedor. Sirva de inmediato.
4. Sirva caliente.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	184,0
Proteína (g).....	18,3
Grasa total (g).....	4,9
Carbohidratos (g).....	17,2
Colesterol (mg).....	50,2
Calcio (mg).....	30,7
Hierro (mg).....	5,5
Vitamina A (ER).....	1,7
Niacina (mg).....	4,2
Vitamina C (mg).....	1,5
Sodio (mg).....	276,7
Fibra dietética (gr).....	0,0



# Almuerzo: menú verde



## Tomate en rodajas



### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Tomate rojo maduro	9	270,0	Unida mediana	0,5



Tamaño por porción:  
90g  
Tres tajadas gruesas

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D23

### Procedimiento

1. Lave y desinfecte el tomate, luego retírele la base.
2. Pártalo en rodajas (aproximadamente cinco por cada tomate). Reserve tapado y preferiblemente refrigerado si el momento de servir tarda más de cinco minutos.
3. Sirva como ensalada acompañante del plato. Si desea puede agregar un poco de sal y aceite de oliva al momento de servir.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	18,9
Proteína (g).....	0,8
Grasa total (g).....	0,3
Carbohidratos (g).....	4,1
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	4,5
Hierro (mg).....	0,5
Vitamina A (ER).....	55,8
Niacina (mg).....	0,5
Vitamina C (mg).....	17,1
Sodio (mg).....	8,1
Fibra dietética (gr).....	1,0

Día 7

# Almuerzo:

## menú verde



### Jugo light de mora



#### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumentos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	510,0	Taza	2,0
Moras, pulpa sin semillas	g	150,0	Pocillo tintero	0,8
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0

Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
98%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: V31

### Procedimiento

1. Lave, deshoje y desinfecte la mora.
2. Agregue la mora, el agua y el endulzante en el vaso de la licuadora previamente lavada. Tape y licúe durante dos minutos, hasta tenerlos bien incorporados.
3. Despues de licuar, cuele el jugo para eliminar los restos de semilla de fruta. Depositelo en una jarra. Sirva y consuma de inmediato, de lo contrario, refrigerue hasta el momento de servir.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	26,0
Proteína (g).....	0,4
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	6,4
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	16,0
Hierro (mg).....	0,3
Vitamina A (ER).....	8,0
Niacina (mg).....	0,2
Vitamina C (mg).....	10,5
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	2,7

Día 7

# Algo: batido de frutos rojos



## Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales .....	209.12
Recomendación nutricional .....	207.60
% Adecuación de la dieta .....	100.73
% Distribución el menú .....	12%

## Composición del menú

Día 7

# Algo: batido de frutos rojos

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	209,1	Fósforo (mg).....	245,7
Proteína (g).....	8,6	Hierro (mg).....	1,4
Grasa total (g).....	6,7	Sodio (mg).....	128,1
Grasa mono (g).....	1,2	Potasio (mg).....	428,7
Grasa poli (g).....	0,8	Vitamina A (ER).....	20,0
Colesterol (g).....	6,0	Vitamina B1 (mg).....	0,2
Carbohidratos totales (g).....	30,6	Niacina (mg).....	0,5
Fibra dietética (g).....	2,7	Ácido Fólico (mg).....	45,0
Calcio (mg).....	217,0	Vitamina C (mg).....	27,6

Día 7

# Algo:

## batido de frutos rojos



# Batido de frutos rojos



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Fresas enteras	g	114,0	Pocillo tintero	1/3
Moras	g	54,0	Pocillo tintero	1/3
Granola con avena tostada	g	84,0	Pocillo tintero	1,4
Yogur natural bajo en grasa. 12 g de proteína por 8oz	cc	300,0	Vaso x 200cc	1,5
Agua	cc	300,0	Taza	1,2

Tamaño por porción:

300cc  
Un vaso grandeRendimiento  
preparación:  
100%Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A23

## Procedimiento

1. Lave, desinfecte y retire las hojas de la fresa y la mora.
2. En una licuadora previamente lavada, agregue el agua, las frutas, la granola y el yogur; tape y licúe durante un minuto a máxima potencia.
3. Sirva directamente en el vaso y consuma de inmediato. Puede decorar con una fresa partida.

Día 4

# Comida: ensalada tropical con arroz integral

## Composición del menú



### Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales .....	424.55
Recomendación nutricional .....	449.80
% Adecuación de la dieta .....	94.39
% Distribución el menú .....	26%

---

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	424,6	Fósforo (mg).....	424,7
Proteína (g).....	32,8	Hierro (mg).....	4,7
Grasa total (g).....	9,6	Sodio (mg).....	927,5
Grasa mono (g).....	4,9	Potasio (mg).....	746,9
Grasa poli (g).....	1,9	Vitamina A (ER).....	806,6
Colesterol (g).....	32,2	Vitamina B1 (mg).....	0,4
Carbohidratos totales (g).....	52,3	Niacina (mg).....	15,7
Fibra dietética (g).....	4,4	Ácido Fólico (mg).....	94,2
Calcio (mg).....	284,7	Vitamina C (mg).....	26,2

---

Día 7

# Comida:

## ensalada tropical con arroz integral



# Arroz integral con zanahorias

## Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1,3
Zanahoria cruda	g	30,0	Unidad pequeña	0,3
Arroz integral	g	90,0	Pocillo tintero	0,2
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Aceite de girasol	cc	2,4	Cuchara dulcera	0,5

Tamaño por porción:  
90g  
Una cuchara arrocera

Rendimiento  
preparación:  
255%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A55

## Procedimiento

1. Lave y pele bien la zanahoria. Licúe con el agua durante dos minutos. Vierta el resultado en una olla mediana con el aceite y la sal. Ponga en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
  2. Agregue el arroz bien medido al agua hirviendo. Tape parcialmente y deje hervir de nuevo.
  3. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo" y tape completamente.
  4. Deje secar de 30 a 40 minutos, Revuelva para que quede suelto y sirva.
- Nota:** si desea puede reemplazar el arroz integral por arroz parbolizado.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	120,0
Proteína (g).....	2,4
Grasa total (g).....	1,6
Carbohidratos (g).....	23,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	12,8
Hierro (mg).....	0,6
Vitamina A (ER).....	281,3
Niacina (mg).....	1,4
Vitamina C (mg).....	0,9
Sodio (mg).....	392,3
Fibra dietética (gr).....	1,3



# Comida: ensalada tropical con arroz integral



## Ensalada tropical

### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Atún enlatado en agua, sólidos	g	270,0	Lata x 170 g	1,6
Espinaca cruda	g	42,0	Hoja	4,2
Lechuga batavia	g	84,0	Libra	0,2
Mango, pulpa sin cáscara	g	150,0	Unidad mediana	1,0
Limón, jugo	g	9,0	Cuchara sopera	0,9
Naranja pulpa, todas las variedades comerciales	g	21,0	Unidad mediana	0,1
Aceite de oliva	cc	15,0	Cuchara dulcera	3,0
Queso parmesano rallado	g	12,0	Cuchara sopera	1,2

Tamaño por porción:  
200g  
Dos cucharadas arroceras

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: A7

### Procedimiento

1. Abra con cuidado la lata de atún y escúrralo bien. Póngalo en una ensaladera y reserve.
2. Lave bien la lechuga y la espinaca, eliminando todos los rastros de tierra y las partes negras. Desinfecte sumergiendo las hojas durante cinco minutos en agua con zumo de limón. Luego escúrralas y córtelas en tiras sobre una tabla limpia. Agréguelas a la ensaladera con el atún.
3. Aparte lave el mango, pélelo y córtelo en cubos y agregue a los demás vegetales.
4. En una taza aparte prepare la vinagreta con el jugo de limón, el jugo de naranja, el aceite, la sal, pimienta al gusto y el queso parmesano. Mezcle bien todos los ingredientes, y sirva de inmediato.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	209,8
Proteína (g).....	25,6
Grasa total (g).....	7,2
Carbohidratos (g).....	10,8
Colesterol (mg).....	30,2
Calcio (mg).....	92,1
Hierro (mg).....	2,0
Vitamina A (ER).....	321,6
Niacina (mg).....	12,5
Vitamina C (mg).....	24,1
Sodio (mg).....	393,3
Fibra dietética (gr).....	1,9

Día 7

# Comida:

## ensalada tropical con arroz integral



# Avena fría con leche descremada

## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	266,7	Taza	1,1
Avena en hojuelas, instantánea	g	26,7	Cuchara sopera	2,2
Leche de vaca descremada	cc	300,0	Vaso x 200cc	1,5
Azúcar refinada granulada	g	20,0	Cuchara sopera	2,0
Canela	g	1,3	Cuchara tintera	0,4

Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D47

## Procedimiento

1. Vierta todos los ingredientes en la licuadora previamente lavada y desinfectada.
2. Tape y licúe durante un minuto a máxima potencia.
3. Refrigere al menos por treinta minutos antes de servir.

**Nota 1:** si desea puede omitir la canela en la preparación o agregarla espolvoreada sobre la bebida al momento de servir.

**Nota 2:** para disminuir el tiempo de refrigeración, puede reemplazar el agua por diez cubos de hielo al momento de licuar.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	94,8
Proteína (g).....	4,8
Grasa total (g).....	0,8
Carbohidratos (g).....	17,6
Colesterol (mg).....	2,0
Calcio (mg).....	179,7
Hierro (mg).....	2,2
Vitamina A (ER).....	203,7
Niacina (mg).....	1,8
Vitamina C (mg).....	1,1
Sodio (mg).....	142,0
Fibra dietética (gr).....	1,2