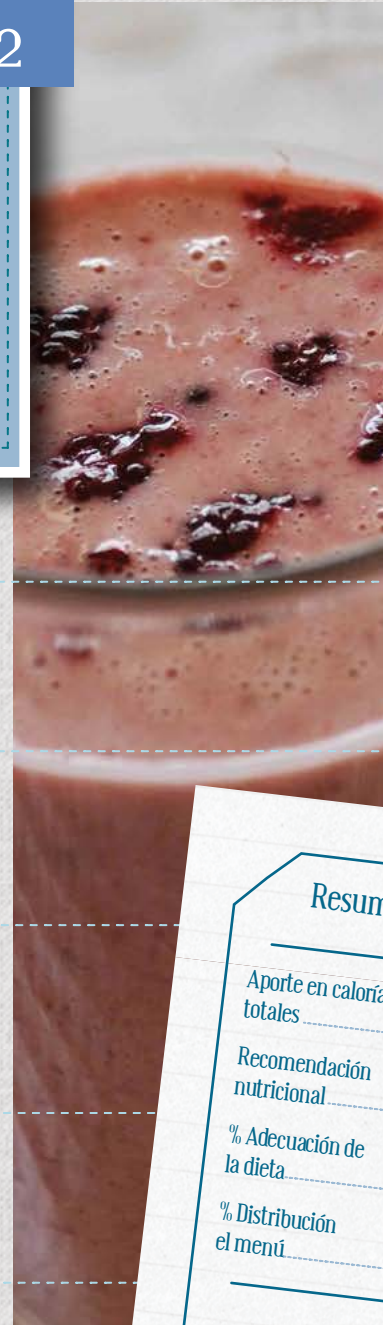
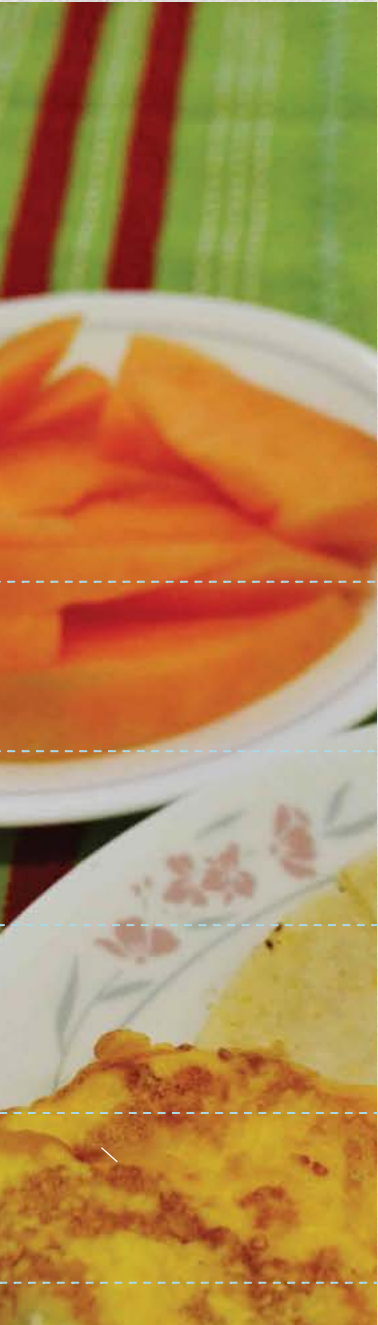


Diabetes Mellitus tipo 2

Día 8



Resumen Nutricional TOTAL	
Aporte en calorías totales	1832.21
Recomendación nutricional	1730,00
% Adecuación de la dieta	105.91
% Distribución el menú	100%

Día 8

Desayuno: *omelette con queso*

Composición del menú



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	362.59
Recomendación nutricional	346.00
% Adecuación de la dieta	104.79
% Distribución el menú	20%



Desayuno: *Omelette con queso*

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: Omelette con queso



Café caliente con leche líquida descremada

Tamaño por porción:
240cc
Una taza

Rendimiento
preparación:
100%

Dieta:
Hipoglúcida

Código: D107



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	360,0	Taza	1 ½
Leche de vaca descremada pasterizada, con adición de Vitamina A	cc	360,0	Taza	1 ½
Café instantáneo en polvo	g	12,0	Cucharada sopera	2,4

Procedimiento

Antes de preparar lave y desinfecte las bolsas de leche y verifique la fecha de vencimiento del producto.

1. En una olla mediana agregue el agua y la leche.
2. Ponga la olla en el fogón a fuego medio, sin dejar hervir.
3. Cuando esté bien caliente, retire del fuego, agregue el café y revuelva con la cuchara hasta tener una mezcla homogénea.
4. Sirva de inmediato.

Nota: si desea agregue edulcorante a su gusto.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	51,6
Proteína (g).....	4,5
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	7,5
Colesterol (mg).....	2,40
Calcio (mg).....	153,2
Hierro (mg).....	0,18
Vitamina A (ER).....	73,2
Niacina (mg).....	1,24
Vitamina C (mg).....	1,20
Sodio (mg).....	63,9
Fibra dietética (gr).....	0,00



Desayuno: Omelette con queso



Arepa con margarina

Tamaño por porción:
70g
Una unidad delgada

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D18

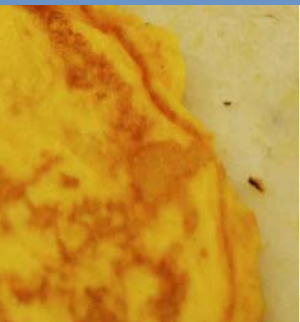


Procedimiento

1. Saque la arepa del empaque, coloque sobre un maquín para llevar al fogón y asar. Deje dorar por cada lado durante treinta segundos y luego disponga en el plato.
2. Esparza la margarina sobre la arepa caliente y sirva de inmediato.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Arepa delgada de maíz blanco trillado	g	210,0	Arepa tela	2,5
Margarina	g	10,5	Cuchara dulcera	2,1



Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	154,6
Proteína (g).....	2,9
Grasa total (g).....	3,2
Carbohidratos (g).....	154,6
Colesterol (mg).....	2,9
Calcio (mg).....	3,2
Hierro (mg).....	0,6
Vitamina A (ER).....	28,0
Niacina (mg).....	0,1
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	37,8
Fibra dietética (gr).....	0,0



Desayuno: Omelette con queso



Omelette con queso

Tamaño por porción:

60g
Un huevo
1/2 tajada de queso

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D199



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Huevo de gallina entero, crudo	g	138,0	Unidad tipo A	3,4
Queso entero duro	g	36,0	Tajada	2,4
Sal de mesa dietética	g	2,4	Cuchara sopera	0,2
Aceite de oliva para ensalada y cocción	cc	6,0	Cuchara dulcera	1,2



Procedimiento

1. En una taza, vierta con la sal el contenido de un huevo y una tajada de queso partida en cubos pequeños. Mezcle bien todos los ingredientes con un tenedor.
2. Aparte, en una sartén pequeña antiadherente, ponga el aceite y lleve a fuego medio; cuando esté caliente, vierta la mezcla del huevo y deje cocer con la sartén tapada durante treinta segundos. Con ayuda de una espumadera volteé el omelette y deje cocer el otro lado durante el mismo tiempo.
3. Retire del fuego y sirva, doblado por la mitad, sobre una arepa tela.

Nota: repita el procedimiento para las otras dos porciones.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	132,7
Proteína (g).....	8,8
Grasa total (g).....	10,3
Carbohidratos (g).....	0,8
Colesterol (mg).....	209,4
Calcio (mg).....	118,7
Hierro (mg).....	0,7
Vitamina A (ER).....	122,7
Niacina (mg).....	0,5
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	340,0
Fibra dietética (gr).....	0,0



Desayuno: Omelette con queso



Melón en trozos

Tamaño por porción:
160g
Un trozo mediano

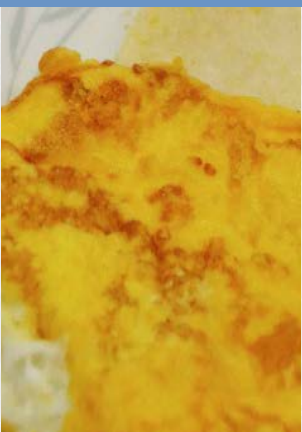
Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D138



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Melón, amarillo pulpa	g	480,0	Trozo mediano	4,8



Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta adecuadamente, escurra o seque con papel para retirar el exceso de agua.
2. Con un cuchillo y sobre una superficie debidamente desinfectada, parta y pele la fruta desechando las semillas interiores.
3. Parta la fruta en cuadros o en medias lunas, según su preferencia. Sirva sobre una bandeja o en un plato individual de acuerdo a su necesidad o tipo de servicio.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	56,0
Proteína (g).....	1,4
Grasa total (g).....	0,5
Carbohidratos (g).....	13,4
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	17,6
Hierro (mg).....	0,3
Vitamina A (ER).....	515,2
Niacina (mg).....	1,0
Vitamina C (mg).....	67,2
Sodio (mg).....	14,4
Fibra dietética (gr).....	1,3

Día 8

Media mañana: té con galletas

Composición del menú





Media mañana: té con galletas

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	218,4	Fósforo (mg).....	102,0
Proteína (g).....	6,1	Hierro (mg).....	0,2
Grasa total (g).....	6,2	Sodio (mg).....	147,0
Grasa mono (g).....	3,6	Potasio (mg).....	514,3
Grasa poli (g).....	0,7	Vitamina A (ER).....	96,2
Colesterol (g).....	8,1	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	35,3	Niacina (mg).....	0,6
Fibra dietética (g).....	5,0	Ácido Fólico (mg).....	58,3
Calcio (mg).....	155,7	Vitamina C (mg).....	87,8



Media mañana: té con galletas



Té en leche con galletas

Tamaño por porción:
100cc
Un vaso mediano
3 galletas de avena

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D200



Procedimiento

1. En una olla pequeña agregue la leche y lleve a calentar a fuego medio sin dejar hervir.
2. Retire la olla del fuego y sirva en pocillos tinteros. Agregue a cada pocillo una bolsa de té de frutos rojos y el edulcorante. Mezcle bien.
3. Sirva las galletas en un plato pequeño para acompañar el té. Consuma de inmediato.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Leche baja en grasa	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Té de frutos rojos (o el que usted prefiera)	g	15,0	Bolsita	3,0
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0
Galletas de avena con pasas	g	90,0	3 galletas	3,0

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	163,8
Proteína (g).....	5,3
Grasa total (g).....	6,1
Carbohidratos (g).....	21,6
Colesterol (mg).....	8,1
Calcio (mg).....	122,1
Hierro (mg).....	0,1
Vitamina A (ER).....	57,0
Niacina (mg).....	0,1
Vitamina C (mg).....	1,0
Sodio (mg).....	142,8
Fibra dietética (gr).....	2,5



Media mañana: té con galletas



Papaya
en trozos

Tamaño por porción:
140g
Un trozo mediano

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D140



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Papaya, pulpa sin semillas	g	420,0	Trozo mediano	3,0



Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta adecuadamente, escurra o seque con papel para retirar el exceso de agua.
2. Con un cuchillo y sobre una superficie debidamente desinfectada, parta y pele la fruta desechando las semillas interiores.
3. Parta la fruta en cuadros, tajadas, trozos grandes o medias lunas, según su preferencia y sirva sobre una bandeja o en un plato individual.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	54,6
Proteína (g).....	0,8
Grasa total (g).....	0,1
Carbohidratos (g).....	54,6
Colesterol (mg).....	0,8
Calcio (mg).....	0,1
Hierro (mg).....	0,1
Vitamina A (ER).....	39,2
Niacina (mg).....	0,5
Vitamina C (mg).....	86,8
Sodio (mg).....	4,2
Fibra dietética (gr).....	2,5

Día 8

Almuerzo: tornillos primavera

Composición del menú



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	528.33
Recomendación nutricional	519.00
% Adecuación de la dieta	101.80
% Distribución el menú	30%



Almuerzo: tornillos primavera

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	528,3	Fósforo (mg).....	347,3
Proteína (g).....	33,2	Hierro (mg).....	4,6
Grasa total (g).....	6,4	Sodio (mg).....	415,5
Grasa mono (g).....	2,0	Potasio (mg).....	742,9
Grasa poli (g).....	1,4	Vitamina A (ER).....	1227,8
Colesterol (g).....	52,2	Vitamina B1 (mg).....	0,5
Carbohidratos totales (g).....	83,2	Niacina (mg).....	14,4
Fibra dietética (g).....	4,8	Ácido Fólico (mg).....	44,6
Calcio (mg).....	62,4	Vitamina C (mg).....	102,7



Día 8 Almuerzo: tornillos primavera



Tornillos primavera

Tamaño por porción:
360g
1 1/2 cucharones grandes

Rendimiento
preparación:
225%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D201



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	1800,0	Taza	7,2
Pastas alimenticias, enriquecidas crudas	g	225,0	Empaque x 250 g	0,9
Champiñones, crudos	g	75,0	Pocillo tintero	0,6
Zanahoria cruda	g	120,0	Unidad pequeña	1,2
Tomate rojo maduro, promedio año, crudo	g	150,0	Unida mediana	1,5
Brócoli crudo, sin hojas ni tallos duros	g	75,0	Unidad pequeña	0,4
Aceite de girasol	cc	3,0	Cuchara dulcera	0,6
Pechuga de pollo cruda, carne sin piel	g	270,0	Libra	0,5
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara sopera	0,3

Procedimiento

1. En una olla mediana agregue el agua y lleve a fuego alto hasta que hierva. Agregue una cucharadita dulcera de margarina y una de sal, luego la pasta y deje cocer durante diez minutos. Retire del fuego, escurra y reserve.
2. Lave los vegetales, pele la zanahoria, retire la base de los tomates y los tallos gruesos del brócoli. Sobre una tabla parta la zanahoria a la mitad horizontalmente y luego en medias lunas delgadas. Parta los tomates en cubos grandes y deje el brócoli solo en flores pequeñas.
3. Aparte, sobre una tabla limpia, parta la pechuga de pollo en cubos gruesos y reserve.
4. En una sartén grande, agregue el aceite y lleve a fuego alto. Cuando esté caliente, agregue la pechuga troceada con la sal y sofria durante cinco minutos. Revuelva constantemente, agregue los vegetales y deje sofreir por cuatro minutos más. Revuelva regularmente.
5. Finalmente, agregue la pasta a la sartén y mezcle todos los ingredientes. Puede agregar cilantro picado al final de la cocción para realzar el sabor. Sirva de inmediato, acompañado con pan tostado.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	411,3
Proteína (g).....	30,9
Grasa total (g).....	2,8
Carbohidratos (g).....	64,0
Colesterol (mg).....	52,2
Calcio (mg).....	55,4
Hierro (mg).....	4,5
Vitamina A (ER).....	1200,1
Niacina (mg).....	13,9
Vitamina C (mg).....	38,3
Sodio (mg).....	414,4
Fibra dietética (gr).....	2,8



Almuerzo: tornillos primavera



Pan tostado

Tamaño por porción:

22g

Una tajada de pan sanduche

Rendimiento

preparación:

98%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: D202



Procedimiento

1. Tome las tajadas de pan y pártalas en diagonal sobre una tabla limpia, formando dos triángulos de cada tajada.
2. Disponga sobre un molde o lata para el horno y agregue un poco de aceite de oliva. Lleve al horno tostador o tradicional durante tres minutos a temperatura media. Retire y sirva de inmediato.

Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Pan sanduche	g	66,0	Tajada	3,0
Aceite de oliva para ensalada y cocción	cc	6,0	Cuchara dulcera	1,2



Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	99,2
Proteína (g).....	2,0
Grasa total (g).....	3,4
Carbohidratos (g).....	15,1
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	0,0
Hierro (mg).....	0,0
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	0,0
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	0,0



Almuerzo: tornillos primavera



Jugo *light* de guayaba

Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
98%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: Y12



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	450,0	Taza	1,8
Guayaba común, cascara y pulpa sin semilla	g	105,0	Unidad mediana	1,1
Sucralosa	g	3,0	Sobre individual	3,0



Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta usando guantes nuevos o con las manos bien desinfectadas. Retire las semillas de la fruta (si es pulpa, desinfecte el empaque antes de abrirlo).
2. Disponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora previamente lavada y licúe durante dos minutos hasta tenerlos bien incorporados.
3. Sirva y consuma de inmediato, de lo contrario vierta en un recipiente adecuado y previamente desinfectado. Refrigere hasta el momento de servir.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	17,9
Proteína (g).....	0,3
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	4,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	7,0
Hierro (mg).....	0,1
Vitamina A (ER).....	27,7
Niacina (mg).....	0,4
Vitamina C (mg).....	64,4
Sodio (mg).....	1,1
Fibra dietética (gr).....	1,9

Día 8

Algo: batido de mora

Composición del menú



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	188.85
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	90.97
% Distribución el menú	12%



Algo:
batido de
mora

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	188,9	Fósforo (mg).....	170,1
Proteína (g).....	7,4	Hierro (mg).....	6,0
Grasa total (g).....	1,9	Sodio (mg).....	232,5
Grasa mono (g).....	0,5	Potasio (mg).....	103,8
Grasa poli (g).....	0,5	Vitamina A (ER).....	374,9
Colesterol (g).....	0,0	Vitamina B1 (mg).....	0,5
Carbohidratos totales (g).....	36,7	Niacina (mg).....	4,6
Fibra dietética (g).....	2,7	Ácido Fólico (mg).....	65,9
Calcio (mg).....	256,8	Vitamina C (mg).....	4,3



Algo: batido de mora



Batido de mora

Tamaño por porción:
230cc
3/4 de vaso grande

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D204

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Kumis	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Ciruelas pasas secas, sin semillas y sin cocer	g	9,0	Unidad	3,0
Moras de castilla, pulpas sin semilla	g	120,0	Pocillo tintero	0,6
Avena en hojuelas, instantánea fortificada	g	69,0	Cuchara sopera	5,8
Agua	cc	240,0	Taza	1,0
Azúcar refinada granulada	g	9,0	Cuchara sopera	0,9

Procedimiento

1. Lave las moras y retíreles las hojas.
2. En una licuadora previamente lavada, vierta todos los ingredientes, tape y licúe durante dos minutos a máxima potencia
3. Sirva y consuma de inmediato, de lo contrario conserve refrigerado.

Día 8

Comida: lentejas guisadas

Composición del menú



Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	534.10
Recomendación nutricional	449.80
% Adecuación de la dieta	118.74
% Distribución el menú	26%



Comida: lentejas guisadas

Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	534,1	Fósforo (mg).....	446,5
Proteína (g).....	31,7	Hierro (mg).....	8,3
Grasa total (g).....	14,9	Sodio (mg).....	1111,8
Grasa mono (g).....	5,3	Potasio (mg).....	1405,3
Grasa poli (g).....	4,6	Vitamina A (ER).....	362,4
Colesterol (g).....	47,2	Vitamina B ₁ (mg).....	0,5
Carbohidratos totales (g).....	70,1	Niacina (mg).....	8,9
Fibra dietética (g).....	14,8	Ácido Fólico (mg).....	280,4
Calcio (mg).....	56,4	Vitamina C (mg).....	50,1



Comida: lentejas guisadas



Arroz blanco

Tamaño por porción:

90g

Una cuchara arrocera

Rendimiento

preparación:

250%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: D1



Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1 1/4
Aceite vegetal de girasol o maíz	cc	4,8	Cuchara postera	1
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara dulcera	1/2
Arroz blanco crudo, grano mediano enriquecido	g	108,0	Pocillo tintero	1



Procedimiento

1. En una olla vierta 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. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo" y tape completamente.
4. Deje secar de veinte a treinta minutos. Revuelva para que quede suelto y sirva.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	143,7
Proteína (g).....	2,4
Grasa total (g).....	1,8
Carbohidratos (g).....	28,5
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	3,5
Hierro (mg).....	1,6
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	1,8
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	387,9
Fibra dietética (gr).....	0,5



Comida: lentejas guisadas



Monedas de plátano

Tamaño por porción:
38g
Diez monedas delgadas

Rendimiento
preparación:
90%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J43

Procedimiento

1. Lave, desinfecte y corte el plátano en rodajas delgadas.
2. En una sartén o cacerola caliente el aceite a fuego medio y sofría las rodajas de plátano hasta que doren por lado y lado.
3. Saque las rodajas y dispóngalas en una hoja de papel absorbente para retirar excesos de grasa. Agregue la sal encima de las rodajas fritas y sirva.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Plátano hartón verde, crudo	g	90,0	Unidad	1/2
Aceite de girasol	cc	9,0	Cuchara dulcera	2
Sal de mesa dietética	g	0,6	Cuchara tintera	1/4

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	69,1
Proteína (g).....	0,4
Grasa total (g).....	3,1
Carbohidratos (g).....	11,3
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	1,2
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	31,8
Niacina (mg).....	0,2
Vitamina C (mg).....	6,0
Sodio (mg).....	47,7
Fibra dietética (gr).....	0,7



Comida: lentejas guisadas



Ensalada de aguacate, tomate y cilantro

Tamaño por porción:
80g
Una cuchara arrocera

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: D205

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Aguacate, pulpa, toda variedad comercial	g	60,0	Unidad mediana	0,2
Tomate rojo maduro, promedio año, crudo	g	150,0	Unida mediana	1,5
Cilantro, hojas y tallo crudo	g	15,0	Manejo x 100 g	0,2
Limón, jugo	g	15,0	Cuchara sopera	1,5
Sal de mesa	g	2,4	Cuchara sopera	0,2

Procedimiento

1. Pele el aguacate y pártalo en cubos medianos. Póngalo en una ensaladera.
2. Aparte lave bien los tomates y retíreles la base. Pártalos en cubos medianos y mezcle con el aguacate.
3. Lave bien las hojas de cilantro y sobre una tabla limpia pique finamente con el cuchillo.
4. Prepare la vinagreta en un pocillo pequeño, agregue el cilantro picado, el zumo de limón y la sal. Mezcle bien y luego agregue a la ensaladera. Mezcle todos los ingredientes, sirva y consuma de inmediato.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	45,0
Proteína (g).....	1,0
Grasa total (g).....	3,2
Carbohidratos (g).....	4,3
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	10,1
Hierro (mg).....	0,6
Vitamina A (ER).....	57,2
Niacina (mg).....	0,7
Vitamina C (mg).....	14,0
Sodio (mg).....	318,0
Fibra dietética (gr).....	1,7



Comida: lentejas guisadas



Lentejas guisadas con carne molida

Tamaño por porción:

100g

Una cuchara arrocera alta

Rendimiento

preparación:

200%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: D206

Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	600,0	Taza	2,4
Lenteja, cruda	g	105,0	Pocillo	0,5
Sal de mesa	g	2,4	Cuchara sopera	0,2
Zanahoria cruda	g	30,0	Unidad pequeña	0,3
Carne de res magra, molida, cruda	g	240,0	Libra	0,5
Papa criolla con cáscara, cruda	g	45,0	Unidad mediana	1,5
Aceite de girasol	cc	6,0	Cuchara dulcera	1,2

Procedimiento

1. En una olla mediana vierta el agua y lleve a fuego medio hasta hervir. Agregue las lentejas y deje cocer durante veinte minutos. Escurra y deseche el agua.
2. Aparte lave la zanahoria y las papas. Pele la zanahoria y retírele los hoyuelos negros a la papa. Parta la papa en cubos pequeños y la zanahoria rállela con un rallador sobre una tabla limpia.
3. En una sartén mediana agregue el aceite y la carne molida con la sal. Lleve a fuego medio y sofría durante cinco minutos revolviendo constantemente. Luego gregue la papa y la zanahoria, y finalmente las lentejas cocidas. Revuelva constantemente durante cinco minutos.
4. Retire del fuego y sirva de inmediato.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	272,7
Proteína (g).....	27,1
Grasa total (g).....	7,6
Carbohidratos (g).....	23,8
Colesterol (mg).....	47,2
Calcio (mg).....	26,6
Hierro (mg).....	5,5
Vitamina A (ER).....	283,0
Niacina (mg).....	5,5
Vitamina C (mg).....	5,3
Sodio (mg).....	367,5
Fibra dietética (gr).....	11,0



Comida: lentejas guisadas



Té *light* de limón

Tamaño por porción:
200cc
Un vaso mediano

Rendimiento
preparación:
100%

Fuente:
Casera
Dieta:
Hipoglúcida

Código: J45

Procedimiento

1. En un vaso mediano y limpio, agregue agua fría y luego el té en polvo. Revuelva hasta disolver bien.
2. Puede agregar hielo al agua si no está fría. Consuma de inmediato, de lo contrario, reserve en una jarra y refrigerado hasta el momento de servir.

Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	600,0	Taza	2,4
Té instantáneo en polvo, sin azúcar	g	15,0	Cuchara dulcera	3,0

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	12,8
Proteína (g).....	0,6
Grasa total (g).....	0,0
Carbohidratos (g).....	2,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	2,8
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	0,6
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	6,5
Fibra dietética (gr).....	0,2



Comida: lentejas guisadas



Fresas en rodajas

Tamaño por porción:

45g

Seis o siete unidades grandes

Rendimiento

preparación:

100%

Fuente:

Casera

Dieta:

Hipoglúcida

Código: D133



Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Fresas enteras	g	135,0	Libra	0,3



Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta adecuadamente. Retire las hojas y escurra o seque con papel para retirar el exceso de agua.
2. Sobre una bandeja sirva el producto, entero o troceado según su preferencia, o en un plato pequeño como acompañante del plato principal si lo desea.

Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	14,4
Proteína (g).....	0,4
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	3,1
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	12,6
Hierro (mg).....	0,4
Vitamina A (ER).....	1,4
Niacina (mg).....	0,1
Vitamina C (mg).....	27,0
Sodio (mg).....	0,5
Fibra dietética (gr).....	1,0