

Menú dieta DASH para hipertensión arterial

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada a la francesa Light con sirope sin azúcar Fresas Yogurt light	Sándwich integral de pavo y tomate Naranja con estopa Té verde	Huevo frito con salsa mexicana Tortilla maíz Batido papaya, afrecho y leche de soya	Leche agria con arándanos Tostada integral con queso blanco Café sin azúcar	Avena integral con leche descremada Papaya Té de menta	Gallo pinto Huevo al gusto Jugo cítrico: naranja, limón y mandarina	Omelet con espinacas Pan integral Guayaba Café sin azúcar
MERIENDA	Uvas	Piña	Manzana	10 almendras	Nectarina	Mandarina	Toronja
ALMUERZO	Pescado al horno Puré camote Ensalada de repollo y tomate	Lomo cerdo magro asado Arroz integral Frijoles Ensalada de lechuga	Pollo al limón Couscous con garbanzos Brócoli al vapor	Picadillo de carne molida con verduras Papa asada con cáscara Ensalada mixta	Ensalada de pasta integral Pollo plancha Picadillo de zanahoria, maíz y mostaza	Lasaña de espinaca y queso ricotta Ensalada verde Gelatina de dieta	Lomito de res a la plancha Tomate relleno con arroz integral Ensalada de vainicas
MERIENDA	Galletas de avena integral	Palitos de zanahoria	Tostada integral con queso cottage	Pera Yogurt light	Tortilla de maíz con queso	Palomitas de maíz sin grasa	Pan banano bajo grasa
CENA	Sopa minestrone Tostada integral con margarina light	Pasta con tomate natural y mejillones Gelatina de dieta	Atún arreglado con tomate Galleta 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 papa Helados bajos en grasa	Taquitos de pollo Batido de apio, naranja y zana