

D^a Carmen Belén de la Torriente Benito
Doctora en Medicina y Cirugía
Ginecóloga
Col. 5888



C/ Doctor Navarro, 5 - 37006 Salamanca
Tfno. 923/27.11.78
C/ San Ildefonso, 4 - 10600 Plasencia
Tfno. 927/41.01.72

Clínica Mencia

DIETA DE 2000 CALORÍAS

DESAYUNO

200 cc. LECHE SEMIDESNATADA con o sin café sin azúcar.
200 gr. de fruta (pesada pelada)

COMIDA

LUNES: 300 gr. de verdura rehogada con 2 cuch. de aceite. 150gr de Ternera (pesado en crudo) 1 huevo escalfado, 200 gr de fruta
MARTES: 300 gr. de ensalada de lechuga y tomate con 2 cuch. de aceite, 250 gr. de pescado cocido con limón, 50 gr de queso de Burgos, 200 gr. de fruta
MIÉRCOLES: 300 gr. de verdura variada (panache) con 2 cuch. de aceite, 150 gr. de pollo asado (pesado en crudo), 100 gr. de guisantes frescos cocidos, 200 gr. de fruta
JUEVES: 80 gr. de arroz (pesado cocido) salteado con champiñón y 2 cuch. de aceite, tortilla a la paisana (dos huevos) 100 gr. de queso de Burgos
VIERNES: Espárragos o alcachofas a la vinagreta, 150 gr de cordero asado, ensalada de lechuga y tomate, 50 gr. de arroz cocido, 200gr de fruta
SABADO: 300 gr. de verduras rehogadas con 2 cuch. de aceite, 200 gr. de bacalao (pesado cocido) 100 gr. de tomate y un huevo, 200gr. de fruta.
DOMINGO: 150 gr. de macarrones (pesados cocidos) 50 gr. de tomate y 2 cuch. de aceite, 150 gr. de carne de vaca asada o 200 gr de filete de higado, 50 gr de arroz cocido , 200gr. de fruta.
PAN....50 gr en cada comida.

MERIENDA

200gr de fruta
250 cc de leche con o sin café sin azúcar

CENA

LUNES: Sopa tapioca, 150 gr. de merluza cocida con 100 gr. de pimiento asado y un tomate mediano, 50 gr de queso de burgos, 200 gr de fruta
MARTES: 200 gr de judias verdes rehogadas con 2 cuch. de aceite, dos huevos escalfados o en tortilla, 80 gr. de arroz cocido salteado con champiñón, 200 gr. de fruta
MIÉRCOLES: Sopa juliana (30 gr pesado en seco), 150 gr de pescado cocido con 100 gr de guisantes, 100 gr. de queso de burgos, 200 gr. de fruta
JUEVES: 200 gr. de coliflor con 2 cuch. de mahonesa, 150 gr. de pollo asado, ensalada de lechuga y tomate, 200gr de fruta.
VIERNES: Sopa de pasta(30 gr. pesado en seco), 2 huevos escalfados o cocidos, 20 gr. de atún, 80 gr. de arroz cocido, 200gr de fruta
SABADO: Sopa tapioca, 150 gr. de carne de vaca, un huevo, con 80 gr de arroz cocido, 200gr. de fruta.
DOMINGO: 200gr de coles de Bruselas, tortilla de espárragos con 2 huevos, 100 gr. de queso de burgos, 200gr. de fruta.
PAN....50 gr en cada comida.

OBSERVACIONES: Esta dieta lleva 100 gr. de pan blanco diariamente. La cantidad máxima de aceite para condimentar es de 40 gr (4 cuch) Pueden sustituirse 80 gr de arroz cocido por 100 gr de patatas pesadas en crudo.

