

Dieta normo calòrica per diabètics o no diabètics.

Pacient amb malaltia renal crònica

Primera setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	-1 iogurt desnatat. -1 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.	- Cafè amb llet semidesnatada. -3 galetes Maria.	-1 got de llet semidesnatada amb 1 grapat de cereals no integrals.	-1 iogurt desnatat. -1 torrada amb 1 cullerada d'oli d'oliva.	-Cafè amb llet semidesnatada. -3 galetes Maria amb 1 cullerada de margarina.	-1 got de llet semidesnatada amb 1 grapat de cereals no integrals.	-Tallat amb llet semi. -3 galetes Maria.
Mig matí	-Mini entrepà de pernil dolç.	-Mini entrepà de gall dindi.	Mini entrepà de pernil dolç.	Mini entrepà de pernil dolç.	- Mini entrepà de gall dindi.	- Mini entrepà de pernil dolç.	-Mini entrepà de gall dindi.
Dinar <i>Utilitzar dues cullerades d'oli d'oliva</i>	- Pasta amb una llauna de tonyina. - Mongetes verdes congelades. - 1 taronja.	- Cigrons saltats amb verdures congelades. - Lluç amb ceba caramel·litzada. - 1 tall de síndria.	- Macarrons amb carn i tomàquet (natural pelat enllaunat). - Amanida d'enciam. - 2 rodanxes de pinya.	- Patata bullida amb minestra de verdures congelades. - Lluç amb salsa suau. - 4 maduixots.	- Pèsols amb daus de pernil. - Amanida verda. - 1 poma.	- Albergínies rostides farcides amb mitja hamburguesa picada i arròs. - 4 maduixots.	- Arròs amb verdures al curri. - Sèpia a la brasa. - 1 taronja.
Berenar	- Cafè amb llet semidesnatada. - 3 galetes Maria.	-iogurt desnatat. - 2 torrades amb 1 cullerada de melmelada de maduixa light.	-1 Tallat amb llet semi. - 2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.	-1 Quallada. -3 galetes Maria.	-1 iogurt desnatat. - 2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.	-1 quallada. - 3 galetes Maria.	-1 tallat amb llet semi. -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.
Sopar <i>Utilitzar dues cullerades d'oli d'oliva per tot el sopar</i>	- Amanida d'arròs. -Pit de pollastre a la planxa. -1 pera.	- Truita francesa. -verdures congelades amb patata. -1 poma.	- Arròs tres delícies. -Albergínia farcida de carn. -1 poma.	- Crema de carbassó i patata. -Rap rostit. -1 pera.	-Gall dindi amb puré de patata. -Escalivada. -1 pera.	-Mongetes verdes amb patata bullida i un ou dur. -1 poma.	- Pèsols amb ou dur. -1 pera bullida.

Segona setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	- Tallat amb llet semi. -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.	-1 te. -2 torrades amb formatge brie (si HTA millor mató).	-Cafè amb llet semidesnatada. -3 galetes Maria amb 1 cullerada de margarina.	1/2 got de llet semidesnatada amb dos grapats de cereals no integrals.	- Tallat amb llet semi. -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva i formatge brie (si HTA millor mató).	-1 iogurt desnatat. 2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.	1/2 got de llet semidesnatada amb dos grapats de cereals no integrals.
Mig mati	Mini entrepà de pernil dolç.	Mini entrepà de gall dindi.	Mini entrepà de pernil dolç.	Mini entrepà de pernil dolç.	Mini entrepà de gall dindi.	Mini entrepà de pernil dolç.	Mini entrepà de gall dindi.
Dinar <i>Utilitzar dues cullerades d'oli d'oliva per tot el menjar</i>	- Amanida russa amb maionesa light i un ou dur -1 poma.	-Espaguetis amb sofregit i verdures. - Rap en salsa verda. - 1 taronja.	- Amanida d'arròs. - Croquetes de lluç. - 2 rodanxes de pinya.	- Espaguetis a la carbonara - Truita d'espàrrecs. - 1 pera.	- Arròs amb bacallà. - Amanida verda amb una llauna de tonyina. - 2 triangles de síndria	- Escalivada amb patata bullida. -Filet de porc al vi. -Cafè amb llet desnatada.	- Arròs amb verdures al wok. -Calamars a la llimona. -1 pera.
Berenar	-1 iogurt desnatat. -3 galetes Maria.	-Quallada. -3 galetes Maria.	- Tallat amb llet semi. -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.	- 1 iogurt desnatat. -3 galetes Maria.	-1 quallada. -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.	- Tallat amb llet semi. -3 galetes Maria.	- Tallat amb llet semi. -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.
Sopar <i>Utilitzar dues cullerades d'oli d'oliva per tot el sopar</i>	-Espinacs ofegats. -Truita de patates. -1 pera.	- Mongetes verdes amb patata bullida. -Filet de vedella. -8 raïms blancs.	-Minestra amb patata bullida. -Pollastre al forn sense pell. -1 poma.	- Puré de carbassa. -lluç al forn amb patata. -1/2 tall de síndria.	- Pollastre rostit. -Minestra de verdures congelada. -3-4 maduixes.	- Amanida verda. -Salsitxes de pollastre amb puré de patata. -1/2 tall de síndria.	- Puré de carbassó. -lluç al forn amb patata. -1 taronja.