

Menú genèric setmanal ERC

Aquesta és una proposta de com repartir els aliments en el menú setmanal, que conté freqüències de consum del patró dietètic cardiosaludable. Pot ser necessari personalitzar-lo segons altres patologies o circumstàncies personals.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
ESMORZAR (tria una opció)	Cafè amb llet 2 torrades de pa blanc amb tomàquet o all i oli		Cafè amb llet Torrades amb melmelada*	logurt amb cereals de blat de moro (no processats)	Infusió Torrades amb formatge fresc	2 torrades, tipus biscota amb formatge fresc		
DINAR	Llegums amb verdures i carn blanca magra Fruita fresca	Verdures amb patata 1 ou dur Fruita fresca	Arròs amb llegums i verdures Fruita fresca	Pasta amb verdures Peix blanc Fruita en almívar*	Llegums amb verdures Carn blanca Fruita fresca	Pasta saltada amb verdures Carn blanca Fruita fresca	Arròs amb verdures Peix blanc Fruita fresca	
BERENAR (tria una opció)	Fruita en almívar* o compota*		logurt 2 galetes “Maria”	Infusió Pa de pessic casolà*	1 peça de fruita fresca*	1 Gelatina*		
SOPAR	Verdures saltades Peix blanc logurt	Crema de verdures Ou dur picat Fruita al forn	Peix blau amb verdures a la papillota logurt	Carn blanca amb verdures bullides Fruita fresca	Peix blanc al forn amb 1 patata i verdures Fruita al forn	Pa amb tomàquet i oli Escalivada amb tonyina Postres làctics	Truita de verdures logurt	
CONSELLS GENERALS	• Es recomana que el dinar sigui en format de plat únic complet. • Les racions de carn, peix o ou han de ser petites. • Els àpats es poden acompanyar amb una ració d'amanida i/o de pa*. • Es recomana no superar les 2 peces de fruita al dia (1 fresca i 1 “cuinada”)*. • Llet en la seva versió semidesnatada.							

* En cas de diabetis, s'ha de controlar la quantitat d'aquests aliments.