



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICION

MATERIA:

**NUTRICION EN ENFERMEDADES
GASTROINTESTINALES**

TEMA:

MENUS PARA PACIENTES CON DISLIPIDEMIA

ALUMNO:

PUI RAMIREZ MANSENG

05 DE DICIEMBRE DEL 2020

DIA	DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERSO	COLACIÓN	CENA
1	PUNTA DE FLOR CALABAZA 150 GR DE CALABAZA 1 CU DE ACEITE DE OLIVA 1 PZ DE TOMATE 1/3 DE CEBOLLA 2 TORTILLAS 1 TAZA DE CAFE	COCTEL DE SANDIA 300 GR DE SANDIA PICADA 1/2 PZ DE JICAMA 1 PZ DE LIMON 10 GR DE CHILE EN POLVO	TORTITA DE PAPA VALDADA DEHUEVO 2 1/2 PZ PAPA 2 PZ DE CLARA DE HUEVO 60 GR DE QUESO DESLACTOSADO 2 TORTILLAS 1 VASO DE AGUA DE SANDIA	FLAN 1 VASITO DE FLAN DESNATADO	SINCRONIZADAS DE QUESILLO 3 PZ DE TORTILLIN DE HARINA INTEGRAL 90 GR DE QUESILLO DESLACTOSADO TAZA DE CAFÉ
2	HUEVOS CON NOPAL 2 CLARAS DE HUEVO 2PZ DEOPAL PICADO 1/3 CEBOLLA 1/3 PZ DE TOMATE 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA 2 TORTILLAS 1 VASO JUGO DE UVA	LICUADO DE PLATANO 1 1/2 PZ PLATANO 2 TZ DE LECHE DESCREMADA 2 CUCHARADAS DE AZUCAR	SOPA 150 GR DE PASTA DE FIDEOS 1 PZ TOMATE 1/2 N PZ CEBOLLA 2 PZ DE PAPA 2 PZ TORTILLA 1 VASO AGUA DE SANDIA	GELATINA 1 VASO DE GELATINA DE FRESA	TORTITAS DE FLOR DE CALABAZA 250 GR DE FLOR DE CALABAZA 2 CLARAS DE HUEVO 150 ML DE JUGO DE TOMATE 1/3 PZ DE CEBOLLA 2 PZ TORTILLA 1 TAZA DE CAFE
3	MILANESA DE POLLO 180 GR DE PECHUGA DE POLLO 40 GR PAN PARA EMPANIZAR 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA 2 PZ TORTILLA 1 TAZA DE LECHUGA 1/2 PEPINO 1/2 PZ LIMON 1 VASO DE JUGO DE NARANJA	COCTEL DE PAPAYA 300 GR DE PAPAYA PICADA 1 PZ LIMON 15 GR SAL	CEBICHE DE SOYA 300 GR DE SOYA 1 1/2 PZ LIMON 1 PZ TOMATE 1/2 PZ CEBOLLA 30 GR DE CILANTRO 3 PZ TOSTADAS HORNEADAS 1 VASO AGUA DE NARANJA	ENSALADA 1 PZ DE PEPINO 1 PZ TOMATE 1 TAZA DE LECHUGA 1 PZ LIMON 10 GR DE SAL	TOSTADAS RUSAS 150 GE DE PECHIGA DE POLLO DESEBRADA 1 PZ ZANAHORIA 2 PZ DE PAPA 1/2 CHILE JALAPEÑO 3 PZ TOSTADAS HORNEADAS 1 TAZA DE CAFE
4	ESPINACAS AL VAPOR 300 GR DE ESPINACAS 1 PZ TOMATE 1/2 PZ DE CEBOLLA 2 PZ DE TORTILLA 1 TAZA DE CAFE	LICUADO DE AVENA CON PLATANO 1 PZ PLATANO 150 GR AVENA 2 TAZA DE LECHE DESCREMADA 1 CU AZUCAR	PESCADO EMPANIZADO 1 PZ PESCADO AZUL 40 GR DE PAN PARA EMPANIZAR 2 CUCHARADAS DE ACEITE 1 TAZA DE LECHUGA 1 PZ TOMATE 1 VASO AGUA LIMON	1 VASO DE YOGUR DESLACTOSADO	SOPA DE PAPA 2 PAPAS PICADAS 1 TOMATE 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA 15 GR DE SAL 1 TAZA DE CAFE
5	HUEVOS A LA MEXICAMA 2 CLARAS DE HUEVO 1 PZ DE TOMATE 1/3 CEBOLLA 1/2 CHILE HABANERO 2 PZ TORTILLA 1 TAZA DE CAFE	1 VASO DE GELATINA DE FRESA	CEBICHE DE PESCADO 200 GR DE ATUN 1 PZ TOMATE 1/3 PZ CEBOLLA 1PZ LIMON 2 PZ TOSTADAS 1 VASO DE AGUA DE PIÑA	PLATANO ASADO 1 PZ PLATANO 30 GR DE QUESO DESLACTOSADO	TOSTDAS DE FRIJOL 2/3TAZA DE FRIJOL 3 PZ TOSTADAS HORNEADAS 50 ML DE SALSA DE TOMATE 1 TAZA DE LECHUGA 30 GR DE QUESO DESCREMADO 1 TAZA DE CAFE
6	FRIJOLES CON ARROZ 1 TAZA DE FRIJOLES 1 TAZA DE ARROZ 1 PZ DE TOMA 1/3 PZ DE CEBOLLA 1/2 PZ DE PAPA 1/2 PZ DE ZANAHORIA 3 PZ DE TORTILLA 1 TAZA DE CEFE	1 TAZA DE PAPILLA DE MANZANA	ATUN CON MAIZ 120 GR DE ATUN 3 PZ DE TOSTADAS HORNEADAS 60GR DE MAIZ 40 GR DE MAIZ 5 GR DE SAL 1 VASO DE AGUA DE JAMAICA	1 GALLETA INTEGRAL DE FRESA	CALDO DE LLERVAMORA 250 GR DE LLERVAMORA 1 PZ TOMATE 1/3 PZ CEBOLLA 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA 10 GR DE SAL 2PZ DE TORTILLA 1 VASO DE AGUA DE JAMAICA
7	FAJITAS DE POLLO 200 GR DE POLLO SIN PIEL 1 PZ CHILE MORON 1/3 PZ DE CEBOLLA 1 PZ DE TOMATE 10 GR DE SAL 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA 2 PZ DE TORTILLA 1 TAZA DE CAFE	LICUADO DE FRESA 6 PZ DE FRESA 2 TAZAS DE LECHE DESCREMADA 2 CUCHARADAS DE AZUCAR	CHILE RELLENO DE SOYA 1 CHILE MORRON GRANDE 120 GR DE SOYA 15 GR DE PASITA 1/2 PZ DE TOMATE 1/3 PZ CEBOLLA 2 CLARAS DE HUEVO 2 PZ DE TORTILLA 30 GR DE QUESO DESCREMADO 1 VASO DE AGUA DE LIMON	1VASO DE YOGUR DE FRESA DESNATADO	SANDWICH DE POLLO 2 PZ DE REEBANADA DE PAN INTEGRAL 90 GR DE PECHUGA DE POLLO DESEBRADA 1/2 TAZA DE LECHUGA 1/3 PZ DE TOMATE 1/5 PZ DE CEBOLLA 1/4 PZ DE ZANAHORIA 1 TAZA DE CAFE

8	CALDO DE CHIPILIN 250 GR DE CHIPILIN 1 PZ DE TOMATE 1/3 PZ DE CEBOLLA 2 PZ TORTILLA 1 VASO JUGO DE NARANJA	1 PZ DE PERA	HUEVOS A LA MEXICANA 2 CLARAS DE HUEVO 1 PZ DE TOMATE 1/3 PZ CEBOLLA 1/2 PZ DE CHILE JALAPEÑO 1 VASO DE AGUA DE NARANJA	1 VASO DE GELATINA DE UVA	PACAYA VALDADO DE HUEVO 2 PZ DE PACAYA 2 CLARAS DE HUEVO 10 GR SAL 2 PZ DE TORTILLA 1 TAZA DE CAFE
9	ENSALADA DE PAPA Y HUEVO 2 CLARAS DE HUEVO 1/2 PZ DE PAPA 1 CUCHARADA DE MOZTA 1/4 PZ DE CEBOLLA MORADA 15 GR DE APIO SAL Y PIMIENTA AL GUSTO 1 VASO DE JUGO DE NARANJA	1 PZ DE MANZANA VERDE	TOSTADAS DE ATUN 90 GR DE ATUN 20 GR DE MAIZ 1/2 CHILE JALAPEÑO 1/4 DE CEBOLLA 1/2 TOMATE 3 TOSTADAS HORNEADAS 1 VASO AGUA DE MELON	LICUADO DE MAMEY 1/2 PXZ MAMEY 1 1/2 TAZA DE LECHE DESCREMADA 2 CUCHARADAS DE AZUCAR	LENTENJAS 200 GR DE LENTEJA 1/2 PZ TOMATE 1/3 CEBOLLA 1/2 PZ PLATANO MACHO 2 PZ DE TORTILLA 1 TAZA DE CAFE
10	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA 120 GR DE POLLO 1 TAZA DE LECHUGA 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA 1 PZ DE RABANO 2 PZ DE TORTILLA 1 TAZA DE CAFE	3PZ DE GALLETAS INTEGRALES DE LINAZA	CALDO DE VERDURA 1 PZ ZANAHORIA 1PZ CALABACITA 1/2 PZ DECHAYOTE APIO Y CILANTRO 1/3 DE CEBOLLA 1 BOLITA DE PIMIENTA AGUA DE HORCHATA	COCKTEL DE FRUTA 1/2 PZ DE JICAMA 1 PZ DE PLATANO 1/2 MARANJA 1/2 PZ LIMON 10 GR CHILE EN POLVO	COLIFLOR VALDADO DE HUEVO 120 GR DE COLIFLOR 2 PZ CLARA DE HUEVO 10 GR DE SAL 3 CUCHARADAS DE ACEITE 2PZ DE TORTILLA 50 ML DE SALSA DE TOMATE 1 VASO AGUA DE AVENA