

Planilla de la dieta Residencia Bellaescusa TURMIX

Dieta para Varones y mujeres colectivo ≥ 60 años

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	TURMIX 1: LEGUMBRE+ VERDURA+ CARNE+ ACEITE Compota de manzana	TURMIX 4: FÉCULAS+ VERDURA+ CARNE+ ACEITE Triturado de fruta y leche[2]	TURMIX 1: LEGUMBRE+ VERDURA+ CARNE+ ACEITE Compota de pera	TURMIX 4: FÉCULAS+ VERDURA+ CARNE+ ACEITE Compota de manzana	TURMIX 2: LEGUMBRE+ VERDURA+ PESCADO+ ACEITE[4] Compota de manzana	TURMIX 1: LEGUMBRE+ VERDURA+ CARNE+ ACEITE Compota de pera	TURMIX 4: FÉCULAS+ VERDURA+ CARNE+ ACEITE Cuajada[2]
	Calorías 716.42 Kcal Proteínas 35.16 g Carbohidratos 84.26 g Lípidos 26.95 g	Calorías 713.69 Kcal Proteínas 35.39 g Carbohidratos 70.78 g Lípidos 32.72 g	Calorías 692.35 Kcal Proteínas 35.32 g Carbohidratos 78.06 g Lípidos 27.06 g	Calorías 668.12 Kcal Proteínas 30.16 g Carbohidratos 81.81 g Lípidos 24.65 g	Calorías 647.42 Kcal Proteínas 32.16 g Carbohidratos 84.26 g Lípidos 20.65 g	Calorías 640.89 Kcal Proteínas 34.72 g Carbohidratos 67.07 g Lípidos 26.46 g	Calorías 652.05 Kcal Proteínas 35.10 g Carbohidratos 45.20 g Lípidos 30.84 g
Cena	TURMIX 8: VERDURA+ PESCADO+ ACEITE[4] Yogur liquido promedio[2]	TURMIX 6: FÉCULAS+ VERDURA+ HUEVO+ ACEITE [3] Yogur de frutas promedio[2]	TURMIX 8: VERDURA+ PESCADO+ ACEITE[4] Yogur de frutas promedio[2]	TURMIX 6: FÉCULAS+ VERDURA+ HUEVO+ ACEITE [3] Yogur liquido promedio[2]	TURMIX 6: FÉCULAS+ VERDURA+ HUEVO+ ACEITE [3] Natillas[2]	TURMIX 4: FÉCULAS+ VERDURA+ CARNE+ ACEITE Flan de huevo[2,3]	TURMIX 4: FÉCULAS+ VERDURA+ CARNE+ ACEITE Natillas caseras[1,2,3,6]
	Calorías 552.55 Kcal Proteínas 35.20 g Carbohidratos 50.10 g Lípidos 23.34 g	Calorías 670.95 Kcal Proteínas 27.71 g Carbohidratos 67.35 g Lípidos 32.05 g	Calorías 575.05 Kcal Proteínas 36.65 g Carbohidratos 51.65 g Lípidos 24.44 g	Calorías 692.80 Kcal Proteínas 26.26 g Carbohidratos 65.80 g Lípidos 35.95 g	Calorías 748.61 Kcal Proteínas 27.70 g Carbohidratos 75.22 g Lípidos 38.03 g	Calorías 697.05 Kcal Proteínas 36.60 g Carbohidratos 75.95 g Lípidos 27.39 g	Calorías 643.54 Kcal Proteínas 33.71 g Carbohidratos 63.10 g Lípidos 28.58 g



1. Gluten



2. Lácteos



3. Huevo



4. Pescado



5. Moluscos



6. SO₂, sulfitos



7. Sésamo



8. Cacahuets



9. Altramuces



10. Mostaza



11. Apio



12. Soja



13. Crustáceos



14. Frutos de cáscara

RESUMEN DE LA DIETA

Valoración

Calorías	1330.2 Kcal / 5560.3 Kj
Proteínas	19.9 %
Carbohidratos	41.4 %
Lípidos	38.7 %

Alérgenos de la dieta

 Lácteos,  SO2, sulfitos,  Huevo,  Pescado,  Gluten