



MENU BASAL

SABADO 22 DE AGOSTO DE 2020

-Apto para diabéticos-

DESAYUNO	Sobre: 150 gr.
09:30-10:00	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN
Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47	GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS ZUMO SIN AZÚCAR, FRUTA DEL TIEMPO
MEDIO DIA	Sobre 150 c.c.
12:00-12:45	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 43,30 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,40 Lípidos: 0,20	ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
COMIDA	
13:00-14:00	PRIMERO: LOMBARDA CON MANZANA
Energía: 982 Kcal. Proteínas: 44,5g Hidratos: 90g Lípidos: 64,7	SEGUNDO: ROLLITOS DE PAVO RELLENOS POSTRE: TARTA ESPECIAL
MERIENDA	Sobre: 150 gr.
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO: BROCOLI A LA CREMA
Energía: 865 Kcal. Proteínas: 43,25g Hidratos: 81,325g Lípidos: 40,408g	SEGUNDO: BIMBO DE ATUN POSTRE: YOGURT
MEDIA NOCHE	Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza
11:30-00:00	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 43,3 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,4 Lípidos: 0,20	ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES

Dr. CHRISTIAN EDO. RIVERA-CLAUSEN
Colegio Médico Medellín 282860508
UIS-COL.



MENU OPCIONAL

SABADO 22 DE AGOSTO DE 2020

-Apto para diabéticos-

DESAYUNO	Sobre: 150 gr.
09:30-10:00	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN
Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47	GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS ZUMO SIN AZÚCAR, FRUTA DEL TIEMPO
MEDIO DIA	Sobre 150 c.c.
12:00-12:45	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 43,30 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,40 Lípidos: 0,20	ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
COMIDA	
13:00-14:00	PRIMERO: SOPA DE PESCADO
Energía: 720 Kcal Proteínas: 47 Hidratos: 83 Lípidos: 21	SEGUNDO: REVUELTO DE LA CASA POSTRE: FRUTA
MERIENDA	Sobre: 150 gr.
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO: ENSALADA MIXTA CON ATUN
Energía: 180,20 Kcal. Proteínas: 2,27g Hidratos: 31,7g Lípidos: 4,2g	SEGUNDO: JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO POSTRE: YOGURT
MEDIA NOCHE	Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza
11:30-00:00	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 43,30 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,40 Lípidos: 0,20	ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES

Dr. CHRISTIAN EDO. RUEDA CLASEN
Colegio Médico Madrid 282650503
UIS-COL.