

MENÚ SALUDABLE

para personas con Hígado Graso

Es recomendable comer 5 veces al día, es por eso que ponemos a su disposición el menú para la semana con alimentos permitidos para personas con hígado graso.



	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	Té con tostadas de pan con queso	Avena con guineo y yogurt	Tostadas con frutos secos y té de manzanilla	Cereales con leche y frutillas	Tostadas con mermelada, manzana y café con leche	Arroz con leche y almendras	Pan integral con queso y mermelada e infusión de té
Media mañana	Café con leche y manzana	Té con limón y frutillas	Yogurt con dos galletas de avena	Tostada de pan con tomate y té verde	Yogurt con semillas de chia	Tostada de aguacate e infusión de manzanilla	Una Manzana
Almuerzo	Ensalada de garbanzos con atún	Lasaña de carne con verduras	Frijoles guisados con pescado	Arroz con queso y frutos secos	Ensalada de papa con pescado a la plancha	Lentejas con champiñones y huevos a la plancha	Sopa de pescado y verduras
Media tarde	Frutos secos	Ensalada de frutas	Tostada de pan con pechuga de pollo	Yogurt y una pera	Tres galletas de avena con té	Café con leche y kiwi	Tostada de pan con tomate rallado
Cena	Sándwich de pavo o pollo con tomate	Pimentón y espárragos verdes	Ensalada de atún	Tortilla de huevo con alverjas	Sándwich de pollo	Brochetas de carne y zapallo	Ensalada de tomates con almendras

HEPATINA[®]
L- Ornitina L- Aspartato 3 g **5g**

Su **ALIADO IDEAL** en
hepatopatías.

