

MENÚ SEMANAL INSUFICIENCIA RENAL

DESAYUNO						
Opción 1: Un vaso de bebida de arroz con 2 rebanadas de pan con mermelada y mantequilla	Opción 2: Un vaso de bebida de arroz con un trozo de bizcocho casero		Opción 3: Un vaso de bebida de arroz con 4 galletas tipo María			
MEDIA MAÑANA						
Galletas tipo María Mantequilla/margarina o Miel/Mermelada	Pan blanco o tostadas (sin sal) Mantequilla/margarina o Miel/Mermelada		Frutas en compota o en almíbar (desechar el líquido)			
COMIDA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><u>*Spaguetti al curry con lomo de merluza</u></p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>Piña en su jugo</p>	<p>Arroz salteado con espárragos trigueros³</p> <p>Ternera guisada con guarnición de patatas^{2,8}</p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>Melocotón en almíbar⁹</p>	<p>Lentejas² guisadas con arroz</p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p><u>* Pera acompañada de crema inglesa ligera</u></p>	<p><u>* Ensalada agridulce de pasta</u></p> <p>Pan Blanco sin sal</p> <p>Macedonia de frutas en su jugo</p>	<p>Ensalada de pepino con aliño de menta y ajo</p> <p><u>* Lenguado al horno con fondo de cebolla y pimiento</u></p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>Compota de manzana</p>	<p>Tostas con sabor mediterráneo (pan sin sal, aceite de oliva, ajo en polvo, romero y orégano)</p> <p>Pechugas de pavo con limón y romero</p> <p>Pera (fruta mediana)</p>	<p>Risotto con judías, brócoli y ajos tiernos</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>Manzana asada</p>
MERIENDA						
Tortitas de arroz con ½ terrina pequeña de queso fresco	Bocadillo de 50g de pan con pavo o jamón bajo en sal		Un vaso de bebida de arroz y biscotes de pan			
CENA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Crema de verdura con pan frito⁴</p> <p>Arroz blanco salteado³</p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>Pera (mediana)</p>	<p>Pasta con atún y albahaca</p> <p>Ensalada variada⁶</p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>Postre de arroz con bebida de arroz</p>	<p>Sopa de ave con fideos⁷</p> <p>Tortilla de pimientos⁵ con guarnición de ensalada⁵</p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>Compota de manzana</p>	<p>Pizza casera de cebolla, espárragos y berenjena</p> <p>Piña en almíbar</p>	<p>Sopa casera de pescado con fideos⁷</p> <p>Tortilla (1 huevo) de berenjena⁵</p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>Naranja</p>	<p>Brécol² con bechamel</p> <p>Arroz blanco salteado³</p> <p>Pan blanco sin sal</p> <p>2 biscotes de pan sin sal con dulce de membrillo</p>	<p>Rebanada de pan de payés con queso fresco¹, espárragos trigueros y orégano</p> <p>Macedonia de pera y manzana con caramelo</p>

* Véase las recetas.

Observaciones:

1. No se ha contemplado indicar raciones de alimentos proteicos, su médico es el que debe pautarle las cantidades de proteínas. Este plan de menú es orientativo.
2. Aplicar técnicas de remojo y doble cocción: las hortalizas, verduras, patatas, setas y legumbres. El potasio pasará al agua, con lo que se consigue reducir su cantidad casi a la mitad.
 - a. Remojo: Pelar y cortar en trozos pequeños, dejarlos en remojo durante 12-24 horas y cambiar el agua todas las veces que sea posible.
 - b. Doble cocción: Tirar el agua de remojo y cocer el alimento en abundante agua. Cuando rompa a hervir tirar el agua y pasar el alimento a otra olla con agua hirviendo para que termine de cocerse mediante una ebullición prolongada.
3. Pasta, legumbres y arroz blanco salteado: para cocinar estos platos se recomiendan salsas de acompañamiento elaboradas con aceite de oliva, ajo, perejil, especias, hierbas aromáticas, zumo de limón y hortalizas en pequeña cantidad como cebolla, zanahoria, pimiento y tomate natural.
4. Crema de verdura o verdura cocida: en caso de presentar hiperpotasemia, se recomienda el consumo de hortalizas y verduras de bajo contenido en potasio (consultar listados) con las indicaciones culinarias de remojo.
5. Tortilla/huevos: Los huevos se pueden tomar en tortilla, fritos, duros o escalfados. No se deben sobrepasar las cuatro o cinco yemas a la semana, y pueden consumirse en mayor medida las claras.
6. Guarniciones: Las guarniciones de carnes, pescados o huevos pueden ser ensaladas sencillas (lechuga y cebolla) , pepino en ensalada, tomate en ensalada y pimientos asados
7. Sopas o caldos: Elaborar caldos o sopas suaves y recomendar no consumir las carnes o pescados que se han utilizado para la elaboración del caldo. En los caldos de carne es preferible usar carnes blancas (pollo, pavo).
8. Patatas: Por su alto contenido en potasio, además de someterlas a remojo y doble cocción, se recomienda pelarla de manera gruesa.
9. Frutas en almíbar: Desechar el líquido.



Con el asesoramiento de:

