

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>Desayuno</i>	Leche desnatada Copos de avena Zum de naranja natural	Leche desnatada Biscotes sin sal con tomate natural, orégano y aceite de oliva	Leche desnatada Copos de Avena Zum de naranja natural	Leche desnatada Bizcocho casero sin sal Pera	Leche desnatada Biscotes sin sal con mermelada Zum de naranja natural	Leche desnatada Copos de avena Fresas	Leche desnatada Biscotes sin sal con aceite de oliva Zum de naranja natural
<i>Media mañana</i>	Pera Avellanas	Yogur desnatado con copos de avena	Bocadillo de queso fresco sin sal desnatado Higos	Plátano	Yogur desnatado con frutas troceadas	Pan sin sal con aceite de oliva Mandarina	Batido casero de leche desnatada con fruta triturada
<i>Comida</i>	Brócoli aliñado con aceite de oliva Salmón al horno Batido casero de leche y fruta triturada	Ensalada mixta Tallarines con carne picada y tomate natural Uvas	Gazpacho Croquetas caseras de huevo cocido y cebolla Frambuesas	Lechugas variadas con nueces Bonito con pisto Yogur	Macarrones al ajillo Filete de ternera con tomate cherry Plátano	Lentejas rehogadas con verduras Paletilla de conejo en escabeche con ensalada Piña	Tomates rellenos de queso fresco sin sal desnatado Berenjena rellena de carne picada y verduras Naranja
<i>Merienda</i>	Pan sin sal con mermelada Yogur líquido	Albaricoques	Macedonia de frutas	Pan sin sal con membrillo	Manzana Nueces	Leche desnatada Copos de avena	Kiwi Yogur líquido desnatado
<i>Cena</i>	Sopa de verduras casera Lomo de cerdo con pimientos Kiwi	Revuelto de espárragos trigueros Chuletillas de conejo con romesco Mandarina	Espinacas al ajillo Merluza con patatas al horno Yogur desnatado	Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con endivias Melocotón	Salteado de verduras Lenguado al limón con escarola Yogur desnatado	Judías verdes con patata cocida Rollitos de jamón cocido y queso blanco sin sal Uvas	Ensalada de arroz Tortilla de calabacín Melocotón

# Hipertensión



Chuletillas de conejo con romesco



Paletilla de conejo en escabeche con ensalada

**Pan:** Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan blanco o integral sin sal.

**Aceite:** La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas a lo largo del día).

**Bebida:** Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.

**Nota:** No añadir sal en las preparaciones, en su lugar se pueden mezclar especias y hierbas aromáticas para realzar el sabor de las recetas.

Menú base de 2.000 Kcal. /día, elaborado para adulto hipertenso con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo. El modo de elaboración de las recetas con carne de conejo de los menús se encuentran disponibles en versión descargable en la web de Intercun: [www.intercun.org](http://www.intercun.org).

Menús elaborados por un equipo de Dietistas-Nutricionistas del Centro de Información Nutricional de la Carne de Conejo de Granja.

