# MENÚ SEMANAL | Esteatorrea

nutriactivos
El canal de nutrición para las personas con un TNE

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Batido completo | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Mini de pan blanco y jamón serrano (sin grasa visible) | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Porridge con avena | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Mini de pan blanco y queso tierno (bajo en grasa) | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Batido completo | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Mini de pan blanco y jamón cocido | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Porridge con avena |
| **MEDIA MAÑANA** | Manzana | Plátano asado | Pera | Plátano | Naranja | Manzana | Mandarinas |
| **ALMUERZO** | Plato único: espaguetis salteados con verduras y daditos de pollo<br>Yogur natural desnatado* | Cuscús (sémola de trigo) con verduras<br>Sepia a la plancha con ajo y perejil<br>Naranja | Patatas encebolladas al horno con hierbas provenzales<br>Bistec de ternera a la plancha con berenjena asada<br>Yogur natural desnatado* | Crema de garbanzos<br>Pescado y verduras al microondas<br>Manzana | Plato único: arroz blanco, filete de pavo a la pancha y setas salteadas<br>Yogur natural desnatado* | Lentejas rojas estofadas con verduras<br>Muslo de pollo (sin piel) marinado a la plancha<br>Melocotón en almíbar | Plato único: cazuela de avena con conejo y alcachofas<br>Arroz con leche* |
| **MERIENDA** | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Minisándwiches | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Yogur desnatado* con frutos secos picados | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Minisándwiches | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Pudin de pera | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Minisándwiches | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Yogur desnatado* con frutos secos picados | Infusión, café (solo o con leche desnatada*)<br>Mixto de jamón y queso (bajo en grasa) |
| **CENA** | Sopa de pistones<br>Tortilla de dos claras y pimiento rojo asado<br>Fruta de temporada | Crema de calabaza, zanahoria y patata<br>Brochetas morunas de pavo a la plancha<br>Postre lácteo desnatado* | Hummus de garbanzos y remolacha con palitos de pan blanco<br>Merluza a la plancha<br>Fruta de temporada | Judías verdes con patata<br>Gyozas de verduras y pescado al vapor<br>Postre lácteo desnatado* | Patatas al microondas rellenas al gusto<br>Lomo de cerdo a la plancha (sin grasa visible)<br>Fruta de temporada | Crema de verduras<br>Salmón marinado al vapor con rodajas de moniato asado<br>Fruta de temporada | Caldo de verduras (colado)<br>Revuelto de verdura de temporada (dos claras) y tosta de pan blanco<br>Fruta de temporada |
| **TENTEMPIÉ/ RECENA** | Biscotes de pan blanco con queso fresco o jamón cocido / Gelatinas de fruta natural / Frutos secos naturales (con moderación) / Vaso de leche desnatada* | | | | | | |



- Este menú corresponde a un menú genérico que deberá adaptarse en función de la evolución de la esteatorrea y la tolerancia y características concretas de cada persona tanto a nivel de alimentos como de cantidades. Consulte siempre a su especialista de referencia.
- Se recomienda limitar la ingesta de aceite de oliva virgen en crudo añadido para aliñar las elaboraciones a un máximo de dos cucharadas soperas o bien utilizar un pulverizador. También se recomienda fraccionar la dieta, hasta incluso seis tomas diarias, incluyendo un tentempié o una recena. Realizar ingestas frecuentes, que incluyan las elaboraciones propuestas, pero en cantidades moderadas. Evitar comidas copiosas.

Recetas disponibles en la plataforma web.

* Escoger siempre lácteos desnatados, comprobando siempre la tolerancia. Pueden incorporarse productos lácteos sin lactosa o bien sustituirlos por bebidas vegetales de arroz y avena sin azúcar añadido.

DR-ES-000139 Feb 2022

Esta información no sustituye al consejo de un profesional médico. Por favor, consulte a su médico en relación a cualquier duda o pregunta que pueda tener relacionada con la salud.

Una iniciativa de: IPSEN Innovation for patient care · NET ESPAÑA · GETNE Grupo Español de Tumores Neuroendocrinos y Endocrinos · alícia