



FUNDACIÓN
Claudia Nuova

PLAN ALIMENTICIO PARA INSUFICIENCIA RENAL

Nut. Aranza Álvarez Castaños

MENÚ SEMANAL

DESAYUNO

QUESADILLAS Y FRUTA:

Quesadillas:
2 tortillas de maíz,
80 g de queso panela light,
1 tz de pimientos con 1/4 de cebolla asada (cocinar con 2 cc de aceite de oliva).

Fruta:
3/4 tz de piña.

COLACIÓN

2 panes tostados con 2 cdas de requesón y 1/4 de betabel
1/2 manzana verde.

COMIDA

CALDO DE VERDURAS:

1 calabacita,
1/2 chayote,
1/2 zanahoria,
60 g de pechuga de pollo.

Acompañar con 1/2 tz de arroz y 1/3 de aguacate.

COLACIÓN

Licuar galletas María y hacer una costra tipo pay.
Licuar 1/2 pz de mango con 3 cdas de queso ricotta,
1 sobre de Splenda y servir encima de la costra.
Decorar con 3 nueces.
Refrigerar 30 min.

CENA

BURRITOS DE CLARAS:

4 claras de huevo con 1 pimiento y 1 calabacita
Acompañar con 2 tortillas de maíz (cocinar todo con 2 cc de aceite de oliva).

Acompañar con 1/2 pera horneada con canela y Splenda.