



### REGIMEN ASOCIADO

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1/2 kilo de fruta fresca	Ensalada con pimiento asado • Puerros con patatas.	Fruta fresca • Yogur con miel o fruta fresca dulce.
Fruta	Ensalada de arroz, mijo o cuscús • Puré de acelgas o espinacas.	Fruta fresca • Compota de manzana con cuajada.
Fruta	Ensalada con patata cocida • Berenjenas con pimientos • Frutos secos.	Ensaladilla de frutas dulces con yogur y nata.
Zumo de fruta	Ensalada • Arroz con verduras.	Jugo de zanahoria con manzana • Puré de espinacas con patatas o castañas.
Fruta	Ensalada con pan, aguacate o mantequilla • Sopa de maíz.	Fruta fresca • Plátano asado con mermelada de melocotón.
Fruta o zumo	Ensalada o zumo de manzana con remolacha o zanahoria • Pastel de patata.	Fruta fresca y queso con miel.
Fruta	Ensalada o fruta	Fruta o ensalada.
Fruta	Ensalada variada • Sopa de espárragos • Frutos secos.	Batido de manzana y pera con yogur.
Zumo de fruta	Ensalada de endibias • Patata o boniato con coliflor.	Manzana cruda, rallada o en compota con requesón o queso fresco.
Fruta o zumo	Ensalada con arroz, mijo o cuscús • Cuscús o polenta con verduras.	Ensalada de piña, naranja o kiwi con queso fresco o yogur.
Fruta	Ensalada de brotes de soja • Calabacín con nueces.	Ensalada • Puré de verduras y frutos secos.
Fruta	Ensalada variada • Crema de puerros • Setas al horno.	Fruta • Manzanas asadas con coco, nata o yogur.
Zumo	Fruta.	Ensalada con frutos secos • Crema de espinacas con sésamo.

### REGIMEN COMPLEMENTADO

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1/2 kilo de fruta con cuajada.	Ensaladilla • Nido de patatas.	Kiwis con nata y flan.
Batido de frutas	Ensalada de endibias • Puré de soja y un poco de pan.	Fruta del tiempo • Queso fresco con miel.
1/2 kilo de fruta con fruta seca.	Jugo de zanahoria con pepino, apio o manzana • Piza de verduras.	Ensalada de apio • Sopa de guisantes • Nueces.
1/2 kilo de fruta fresca.	Ensalada de pepino con yogur • Pastel de calabacín.	Fruta fresca • Dulce de membrillo con requesón.
Fruta con yogur • Infusión o malla.	Ensalada de raíces con pan • Puré de calabaza, o castañas con puerros.	Batido de fruta con yogur • Frutos secos.
Zumo de frutas.	Ensalada mixta con huevo • Espinacas en salsa • Frutos secos.	Zumo de zanahoria y Alcachofas o verdura al vapor • Queso fresco.
Fruta	Ensalada variada • Patatas con verdura • Yogur o frutos secos.	Fruta.
1/2 kilo de fruta fresca y yogur.	Ensalada de arroz • Acelgas con patatas • Nueces o almendras.	Zumo de manzana con zanahoria o remolacha • Puré de verduras con frutos secos.
Fruta fresca	Ensalada con frutos secos • Espaguetis con verdura y nata.	Fruta • Queso fresco y miel o batido de Kakis con yogur y nata.
1/2 kilo de fruta con yogur.	Ensalada con queso fresco • Puré de verduras con pan.	Fruta fresca • Compota de manzana o pera con melocotón y requesón.
Fruta fresca e infusión.	Sopa de tomate • Soja, alubias, lentejas o garbanzos con verdura.	Ensalada con huevo cocido • Puré de calabaza con verdura.
1/2 kilo de fruta.	Ensalada normal con kiwi, manzana o naranja • Pisto de verduras.	Ensaladilla de frutas • Arroz con leche.
Fruta fresca dulce con higos o pasas.	Ensalada con pimientos asados • Verdura cocida • Pan con aguacate o mantequilla.	Fruta con cuajada o queso y mermelada.
Fruta o zumo.	Alimentos crudos	Fruta fresca.

- Las flechas rojas del dibujo indican combinaciones no recomendadas
  - Las amarillas regulares
  - Las verdes buenas
- Combinaciones del diálogo según la línea higienista

Dibujo: Miquel Barber  
 Edición: Zuhaltze (casa de reposo Tel.: 948-54 21 87)  
 Imprenta: Euskalipri (Deba)