



**Departament de Pediatria**  
**Hospital Universitari Quirón Dexeus**  
C/ Anglí, 31, 2ª planta  
08017 Barcelona  
Tel.: 93 205 57 57  
Fax: 93 205 05 23  
[www.pediatriadexeus.com](http://www.pediatriadexeus.com)

## **Exemple de dieta de 2000 calories**

### **Esmorzar**

Llet descremada 200 cm<sup>3</sup>. Pa integral 35 g, amb oli 10 g o melmelada 20 g. Pa integral 35 g. Formatge blanc 30 g o embotit magre 10 g. Llet o iogurt descremats 200 cm<sup>3</sup>. Galetes 20 g. Poma 100 g.

### **Dilluns**

Dinar

Llenties estofades: llenties 40 g, pastanagues 100 g, ceba 50 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Vedella a la planxa 75 g, tomàquet 100 g, oli de blat de moro 5 g.

Pa integral 35 g.

Pera 200 g.

Sopar

Sopa de fideus: pasta 30 g. Lluç a la planxa 100 g. Patata al vapor 50 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>. Amanida: tomàquet 100 g, enciam 50 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>. Pa integral 35 g. Poma 100 g.

### **Dimarts**

Dinar

Puré de verdures o verdures ofegades: mongetes verdes 150 g, patata 150 g, tomàquet 100 g, ceba 50 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Pollastre a la planxa 75 g.

Amanida: tomàquet 100 g, enciam 50 g, oli de blat de moro 10 g.

Pa integral 35 g.

Taronja 200 g.

Sopar

Sopa d'arròs: arròs 30 g.

Llenguado a la planxa 100 g, patata 50 g, pastanaga 50 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Amanida: tomàquet 100 g, enciam 50 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Pera 100 g.

## **Dimecres**

Dinar

Espaguetis: pasta 45 g, tomàquet 150 g, ceba 50 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Pollastre a la planxa 75 g.

Amanida: tomàquet 100 g, enciam 50 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Poma 100 g.

Sopar

Bullit o puré de verdures: patata 100 g, bledes 100 g, pastanaga 100 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Truita de xampinyons: un ou de 50 g, xampinyons 200 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Pera 100 g.

## **Dijous**

Dinar

Primer plat: cigrons 40 g, patata 100 g, bledes 100 g, ceba 50 g, pollastre 50 g, oli d'oliva 15 cm<sup>3</sup>.

Sopa de fideus: pasta 25 g (amb el brou dels cigrons).

Pa integral 35 g.

Taronja 200 g.

Sopar

Bullit: patata 100 g, mongetes verdes 150 g, ceba 50 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Llenguado 100 g, tomàquet 100 g, enciam 50 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Pera 100 g.

## **Divendres**

Dinar

Verdures ofegades: patata 150 g, bledes 100 g, pastanaga 100 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Vedella 75 g, patata vapor 50 g, tomàquet 100 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Poma 200 g.

Sopar

Bullit: patata 100 g, mongetes verdes 100 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>. Nero 100 g, pastanaga cuita 50 g.

Amanida: tomàquet 100 g, enciam 50 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Pera 100 g.

## **Dissabte**

Dinar

Macarrons: pasta 45 g, tomàquet 100 g, ceba 50 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Truita planxa 100 g, xampinyons 100 g, tomàquet 100 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Taronja 200 g.

Sopar

Sopa de fideus: pasta 30 g.

Truita de patata i ceba: patata 100 g, ceba 50 g, oli d'oliva 15 cm<sup>3</sup> (abans de fer la truita, bullir la patata).

Enciam 100 g, oli de blat de moro 5 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Pera 100 g.

## **Diumenge**

Dinar

Arròs blanc amb tomàquet i xampinyons: arròs 40 g, tomàquet 100 g, xampinyons 100 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Pollastre 80 g, tomàquet 100 g, olives 15 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Taronja 200 g.

Sopar

Puré de verdura: patata 100 g, mongetes verdes 100 g, pastanaga 100 g, bledes 100 g, ceba 50 g, oli d'oliva 10 cm<sup>3</sup>.

Llenguado 100 g, tomàquet 100 g, enciam 50 g, oli de blat de moro 10 cm<sup>3</sup>.

Pa integral 35 g.

Pera 100 g.

Nota: Les quantitats es refereixen als aliments pesats en cru. Els pesos de les carns i peixos no consideren els ossos ni les espines. Les fruites es pesen pelades.