



**FISIOGEN FERRO FORTE**  
HIERRO SUCROSOMADO®

# Dieta con alimentos ricos en hierro para personas ferropénicas

## Semana 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Un bol de leche con cereales enriquecidos con hierro y una manzana	2 huevos hervidos, 2 lonchas de jamón cocido y un vaso de zumo de naranja	Un yogur natural y dos tostadas con tomate y aceite	Un bol de leche con trozos de plátano y fresas	Un vaso de café con leche (corto de café) y dos tostadas con mermelada de melocotón	Un vaso de zumo de naranja natural y una tortilla de un huevo	Un bol de leche con copos de avena y una cucharada de miel de abejas
MEDIA MAÑANA	12 almendras y un yogur natural	6 nueces y una rebanada de pan blanco con queso fresco	20 pistachos y una mandarina	6 nueces y una naranja	12 avellanas y un pomelo	2 albaricques y una tostada con mantequilla	6 fresas y una tostada con mantequilla
COMIDA	150 g de solomillo de ternera a la plancha, 100 g de lentejas estofadas y un melocotón	1/4 de conejo a la plancha y judías verdes con patatas*	150 g de chuletas de cordero a la brasa, 100 g de champiñones con ajetes y un zumo de pomelo	150 g de ternera y ensalada de pasta con vegetales	150 g de pulpo hervido, acelgas con patatas y una naranja	150 g de lomo de cerdo y ensalada de judías verdes hervidas y brotes de soja	150 g de hígado a la plancha y 100 g de ensalada de espinacas crudas*
MERIENDA	Un vaso de zumo de naranja y 6 nueces	Un vaso de zumo de manzana y 50 g de uvas pasas	Una loncha de jamón ibérico y una tostada de pan integral	50 g de uvas pasas y un melocotón	2 rebanadas de pan blanco con paté de hígado	Una tostada con jamón ibérico	20 pistachos y una mandarina
CEINA	Una pechuga de pollo a la plancha y 200 g de espárragos verdes a la plancha	100 g de jamón ibérico y puré de calabacín, cebolla y calabaza	100 g de sepia a la plancha con ensalada*	150 g de merluza a la plancha con ensalada de tomate y una fruta	200 g de pechuga de pavo a la plancha y coles de bruselas salteadas	Ensalada de brotes verdes con lentejas y jamón cocido y 50 g de fresas	150 g de almejas y acelgas cocidas con patatas

## Semana 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Un vaso de leche, un bol de cereales integrales y zumo de naranja natural	2 yogures mezclados con 6 nueces troceadas	Un vaso de leche, 2 tostadas untadas con tomate y 50 g de jamón cocido	Un yogur, un huevo hervido y 2 tostadas	Un bol de leche con copos de avena y una cucharada de miel de abejas	Un yogur con trozos de plátano y fresas	Un yogur, un huevo hervido y una tostada de pan integral
MEDIA MAÑANA	6 nueces y una loncha de jamón cocido	Una porción de melón	Un yogur natural y 50 g de arándanos	50 g de queso de Burgos o similar y dos zanahorias	6 nueces y un zumo de naranja natural	Un bocadillo pequeño de pan integral y jamón cocido	12 almendras y un yogur natural
COMIDA	Ensalada de pasta con vegetales, gambas, habas y un huevo cocido	150 g de pulpo hervido, y ensalada verde con lentejas cocidas	Una codorniz al horno con una ensalada de col lombarda y 12 avellanas	Una pechuga de pollo a la plancha y una ensalada de espinacas y champiñones*	150 g de hígado de ternera a la plancha o morcilla con ensalada de lechuga y tomate*	150 g de lomo de cerdo con una ensalada de brotes de soja y remolacha y 2 kiwis	150 g de chuletas de cordero al grill con patatas y judías verdes hervidas*
MERIENDA	Un vaso de leche y un plátano	12 avellanas y un melocotón	2 mandarinas	2 lonchas de jamón de pavo y 2 rodajitas de tomate	Una rebanada de pan con un chorrito de aceite de oliva y una loncha de jamón serrano	50 g de uvas pasas y una naranja	Una loncha de jamón ibérico con una tostada de pan integral
CEINA	150 g de merluza a la plancha, puré de calabaza y una naranja	150 g de espaguetis con salsa boloñesa y ensalada verde*	150 g de almejas al vapor y una ensalada de tomate	100 g de caballa con salsa de tomate y judías verdes salteadas	Tortilla de espinacas, mejillones al vapor y una mandarina	150 g de sepia a la plancha y ensalada de espinacas con champiñones y queso parmesano	100 g de arroz blanco hervido y una lata pequeña de atún en aceite de oliva

Documento elaborado por una Dietista-Nutricionista

\* Aderezar con aceite de oliva, sal y zumo de limón

## Profundice en el conocimiento sobre el déficit de hierro a través de la web especializada de Fisiogen, donde encontrará:

- Artículos útiles sobre la deficiencia de hierro.
- Información sobre alimentos ricos en hierro.
- Beneficios del hierro sucrosomado® que conllevan a una mejor tolerancia y absorción.



30 sobres



30 cápsulas

Composición: hierro elemental (Fe<sup>+3</sup>) 30mg / Vit. C 64mg



**Zambon**