



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

DESAYUNO-MERIENDA (1 alimento recomendado-2 alimentos opcionales)

- Yogur
- Zumos
- Pan de molde + Jamón York o queso

COMIDA-CENA (1 plato recomendado, 2 opcional)

PRIMER PLATO

- Arroz y pescado
- Puré de patatas
- Puré de legumbres (lentejas, garbanzos, judías verdes)
- Sopa de fideos con huevo cocido y pan
- Puré de verduras
- Caldo de pollo

SEGUNDO PLATO

- Tortilla francesa o huevo cocido con bonito
- Pollo hervido con patatas
- Pescado con zanahoria

POSTRE

- Manzana sin piel hervida, asada o en compota
- Pera sin piel cocida o al horno
- Plátano maduro, melón
- Yogur
- Membrillo y queso

CONSEJOS

- Tomar caldos desgrasados y ligeros
- Consumir zumos sin pulpa y poco azucarados, sin mezclar varios productos y diluidos en agua
- Sustituir la leche de vaca por derivados lácteos (yogur, queso)
- Cocinar y aliñar los alimentos con aceite de oliva y limón
- Consumir de forma moderada sal y azúcar
- Evitar condimentos irritantes para la mucosa intestinal (pimienta, pimentón, nuez moscada)
- Evitar alimentos flatulentos (col, coliflor, nabos, rábanos, pepinos, pimientos, cebolla cruda)
- Evitar café, té, chocolate y bebidas alcohólicas
- Evitar cereales integrales
- Consumir alimentos ricos en potasio: plátanos, melón y zanahoria
- Evitar alimentos grasos (aguacates, aceitunas, carne y pescado graso y productos de pastelería)
- Evitar verduras y hortalizas crudas (remolacha, tomate)
- Evitar fruta fresca, excepto plátano, manzana y melón
- Tomar bebidas ricas en minerales (aquarius)

DIETA SEMANAL

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Yogur Pan de molde + jamón york	Caldo de pollo Lubina al horno con zanahoria Manzana asada	Zumo zanahoria	Puré de patatas con huevo cocido Yogur
MARTES	Zumo manzana Pan+queso	Arroz con pescado a la plancha Pera al horno	Yogur	Puré de verduras con pollo Yogur
MIERCOLES	Yogur Zumo zanahoria	Puré de lentejas Plátano	Zumo manzana	Pescadilla con verduras Huevo cocido Yogur
JUEVES	Yogur Pan de molde + jamón york	Puré de patatas Merluza con zanahorias Compota de manzana	Yogur	Crema de calabacín Pollo hervido Yogur
VIERNES	Zumo zanahoria Pan+queso	Sopa con huevo cocido y pan Lenguado Pera al horno	Yogur	Pollo con arroz Yogur
SABADO	Yogur Zumo zanahoria	Caldo de pollo Lubina al horno con zanahoria Manzana asada	Zumo manzana	Puré de patatas con huevo cocido Yogur
DOMINGO	Zumo manzana Pan+queso	Puré de lentejas Plátano	Yogur	Puré de verduras con pollo Yogur