

Desayuno

Café
Infusiones
Leche descremada

Zumos filtrados: naranja, piña, uva, pomelo, melocotón. Evitar las semillas y los zumos oscuros de fruta (frutas del bosque, etc.).

Pan Blanco tostado con margarina. Evitar mantequillas y mermeladas o confituras.
Quesos duros o blandos.
Jamón magro.

Prohibidos: cereales, frutas enteras y alimentos grasos, embutidos, cremas de queso.

Comidas y cenas

Primer Plato

Puré de patata.

Pasta con refritos de ajo y se le puede añadir pescado gambas, mejillones almejas, anchoas, etc.

En el acompañamiento de la pasta se evitarán verduras, cebolla, calabacín, champiñones, tomate y especias en grano entero.

Arroces con pescado o carne magra de ternera, pollo, pavo.

En el acompañamiento del arroz se evitarán verduras, cebolla, calabacín, champiñones, tomate y especias en grano entero.

Caldos de pollo, caldos de verdura filtrados, caldos de pescado.

No se pueden comer legumbres (alubias, garbanzos, lentejas), ensaladas ni verduras de ningún tipo.

Segundo Plato

Pescados blancos (merluza, bacalao, rodaballo, lubina, pescadilla, dorada, lirios) al horno o la plancha sin guarnición de verduras ni patatas fritas. Únicamente se pueden acompañar con patatas cocidas.

Carnes magras: ternera, pollo, pavo, cordero. Retirar la grasa al horno o la plancha sin guarnición de verduras, ni patatas fritas, únicamente se pueden acompañar con patatas cocidas.

Evitar preparados de carne, y pescado pudding, croquetas, empanadillas etc.

Postre

Zumos claros de cualquier fruta, filtrados.

Yogur descremado natural sin frutas ni sabores añadidos.

Pan

Blanco, evitar panes de multicereales.

Bebidas

Agua, bebidas isotónicas. No tomar bebidas alcohólicas, ni con gas.