

DIETA EJEMPLO: "PANCREATITIS" CONTINUACION

SEGUNDA SEMANA, HARA EL SIGUIENTE REGIMEN DE ALIMENTACION:

Desayuno: Un vaso de leche de almendras. Unos 30 gramos de pan. Miel o mermelada.

A media mañana: Una porción de fruta fresca (1 pera, 1 manzana, 1 plátano, 2 melocotones, 1 racimo pequeño de uvas).

Almuerzo: Un plato de sopa Avecrem; y dentro de la misma sopa, cocer cantidades progresivas de pescado blanco (empezar por cincuenta gramos en el primer día y en días sucesivos aumentar 75, 100, 125, 150, 175, 200 gramos). NADA DE PAN NI DE OTROS ALIMENTOS.

Merienda: Igual que a media mañana.

Cena: Como en el almuerzo. Algún día puede sustituir el pescado blanco por carne de pollo (pechuga sin piel).

TERCERA SEMANA. AMPLIAR EL REGIMEN DE LA SIGUIENTE FORMA:

Desayuno: Como en la segunda semana.

A media Mañana: Fruta fresca en la cantidad que quiera, con excepción de agrios (naranjas, limones, etc).

Almuerzo: De primer plato: Verdura cocida, aliñada con una cucharada de aceite crudo; o un plato de hortalizas crudas, con poca cantidad de aceite; o gazpacho bien majado y pasado por turmix (sin pan ni vinagre); o un plato de sopa caldosa de pasta, sémola, tapioca ni verduras (preparado con caldo tipo Avecrem o parecido).

Segundo plato: Pescado blanco cocido o asado, sin salsa; o carne sin grasa cocida o asada sin salsa. De 30-40 gramos de pan. Una taza de manzanilla azucarada.

Merienda: Igual que a media mañana.

Cena: Como en el almuerzo.