

DIETA EJEMPLO: "PROTECCION INTESTINAL"

LUNES:

DESAYUNO: Infusión de té con azúcar, 2 piezas de pan de molde con 20 gr mantequilla o yoghurt.

COMIDA: Sopa de pasta, con caldo de carne, 200 gr de filete con puré de patatas, manzana asada.

CENA: Consomé de ave, con una yema, 200 gr de merluza cocida con bechamel, 1 plátano

MARTES:

DESAYUNO: Infusión de té con una cucharada de leche de almendras, 2 piezas de pan de molde y 20 gr de mantequilla o yoghurt con una cucharada de azúcar.

COMIDA: Sopa con 100 gr de puré de zanahorias, 200 gr de pollo asado con 100 gr de arroz, plátano.

CENA: Sopa, tortilla francesa de 2 huevos, 2 quesitos, dulce de membrillo.

MIÉRCOLES:

DESAYUNO: Infusión de té con azúcar y 2 piezas de pan molde y 20 gr mantequilla ó crema de plátano (1 plátano, 5 gr de azúcar, 20 gr leche almendras).

COMIDA: Macarrones o tallarines con 1 huevo, 200 gr de merluza cocida, manzana asada

CENA: Consomé ó sopa, 100 gr de jamón York con patatas asada, compota de manzana.

JUEVES:

DESAYUNO: Té con 4 galletas y 20 gr de mantequilla ó manzana rallada (1 manzana grande, 1 limón, leche de almendras).

COMIDA: Puré de patatas con 1 huevo, 200 gr de pescado (25 gr de mantequilla), dulce de membrillo.

CENA: Sopa con 100 de arroz, 200 gr de pescado cocido, plátano.

VIERNES:

DESAYUNO: Yoghurt con 1 cucharada de azúcar ó té con 2 pieza pan molde y 20 gr. mantequilla.

COMIDA: Sopa de pasta, 200 gr de pollo con patatas asadas, compota de manzana.

CENA: Sopa con 100 gr de puré de zanahorias, tortilla francesa 2 huevos, con 100 gr arroz, plátano.

SABADO:

DESAYUNO: Té con leche almendras, 2 piezas pan molde y 20 gr mantequilla, ó yogurt

COMIDA: Tallarines con jamón, 200 gr de pescado cocido, 2 quesitos, 1 plátano

CENA: Sopa de fideos, 1 huevo pasado por agua, 100 gr jamón york, 50 gr queso Burgos

DOMINGO:

DESAYUNO: 250 c leche almendras, 4 galletas y 20 gr mantequilla y 50 gr compota o manzana rallada.

COMIDA: Sopa, 100 gr de ternera a la plancha con 100 gr de arroz en blanco, dulce membrillo.

CENA: Consomé, 2 huevos al plato con bechamel, flan.