

Dieta blanda (para resecaos gástricos)

<p>DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lunes: Yogurt con un vasito de fruta no azucarado. ● Martes: Infusión de café muy claro con sacarina y pan tostado con mantequilla. ● Miércoles: Zumo de fruta no azucarado. ● Jueves: Plato de crema. ● Viernes: Infusión de café clarito con sacarina. ● Sábado: Potito manzana-plátano (100 g) y pan tostado con mantequilla. ● Domingo: Infusión de té con poca leche y con sacarina. 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lunes: Nata. ● Martes: Yogurt. ● Miércoles: Yogurt. ● Jueves: 1 vaso de zumo de frutas. ● Viernes: Yogurt y pan tostado con mantequilla. ● Sábado: Yogurt. ● Domingo: Requesón y pan tostado con mantequilla.
<p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lunes: Caldo de carne. Pescado blanco cocido con limón. Infusión de manzanilla. ● Martes: Tortilla francesa de 1 huevo. Emparedado de jamón York (pan tostado). Fruta muy madura. ● Miércoles: Puré de legumbres. 2 huevos al plato. Una fruta madura. ● Jueves: 2 huevos pasados por agua. Potito de frutas (100 g). ● Viernes: Puré de legumbres. Potito de jamón con zanahorias. Manzana asada sin azúcar. ● Sábado: Pollo cocido con arroz blanco. 1 huevo pasado por agua. Fruta cocida. ● Domingo: Puré de legumbres. Pescado frito (50 g) bien escurrido. Un vasito de zumo de frutas. 	<p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lunes: Manzana asada. ● Martes: Requesón. ● Miércoles: Queso fresco e infusión de té con sacarina. Poco pan. ● Jueves: Yogurt. ● Viernes: Un vaso de zumo de frutas. ● Sábado: Un plato de crema. ● Domingo: Queso fresco y zumo de frutas.
<p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lunes: Jamón magro desalado. Zumo de frutas no azucarado. ● Martes: Arroz en blanco. 50 g. de pollo cocido. Zumo de frutas. ● Miércoles: Caldo de verdura. Jamón magro desalado. Nata de leche. ● Jueves: Jamón de york con pan tostado con mantequilla. Un vaso de zumo de fruta. ● Viernes: Pescado blanco cocido con limón. Un vaso de zumo de fruta no azucarado. ● Sábado: Caldo de carne. Queso fresco. Jamón de york. Un vaso de zumo de fruta no azucarado. ● Domingo: Arroz en blanco y 2 huevos pasados por agua. Yogurt. 	<p>ANTES DE DORMIR</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lunes: Un yogurt. ● Martes: Fruta cocida. ● Miércoles: Zumo de fruta. ● Jueves: Un plato de crema. ● Viernes: Infusión de manzanilla. ● Sábado: Infusión de manzanilla. ● Domingo: Potito de manzana.
	<p>PAN: En pequeña cantidad y tostado.</p>