DIETA ASTRINGENTE



LECHE

Deslactosada cartón amarillo La Serenísima con té oscuro

YOGURT



Descremado natural saborizado de durazno, probar tolerancia con 1/2 pote. Actimel 0%

QUESOS



tipo Port Salut magros, San Regin etc. 1 trozo de 50 gr por día, Untables descremados tipo Saavedra, García. para untar, para condimentar. Queso fresco

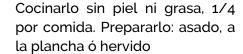
HUEVO

Solo la clara cocida, en preparaciones, picada, voluntad

CARNE VACUNA

Comenzar a utilizarla luego de la segunda semana, cuadril, nalga, bife angosto

POLLO

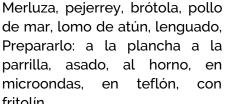




Desgrasado, peceto, lomo. 1 porción de 150 gr. 2 ó 3 veces a la semana



PESCADO



HORTALIZAS Zanahoria cocida, en puré o en preparaciones, papa 2 o 3 veces por semana bien cocidas y en puré



Prepararlo: a la plancha a la parrilla, asado, al horno, en microondas, en teflón, con fritolín

FRUTAS



Manzana cocida o rallada. Banana madura pisada. Durazno o pera en almíbar light. Lavadas

CEREALES. **GRANOS PASTAS**



Arroz blanco bien cocido. polenta o vitina, tallarines secos o fideos soperos. condimentar con aceite, queso blanco con queso rallado

PAN



Blanco. Francés. sin cáscara o de molde, desecado al horno. 2 rodajas por comida

GALLETITAS



De agua, tipo Criollitas, Mayco Granix. vainillas



MERMELADAS De durazno, damasco, manzana o jalea de membrillo. Utilizar poca cantidad

ACEITES



De maíz, girasol, uva, oliva ó soja. Siempre crudos para condimentar

POSTRES





CONDIMENTOS Orégano, laurel, vainilla, canela



BEBIDAS INFUSIONES



Té común, manzanilla, boldo. agua mineral, jugo Cepita de manzana di luido con agua. Gatorade de manzana, caldos de verduras caseros colados o los diet tipo Tibaldi o Caldiet