

Dieta Rica en Fibras



COMEPA IAMPP
Dpto. Nutrición

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior

Dieta Rica en Fibras

DIETA EN AYUNAS

Jugo de naranjas o pomelo
Orejones de ciruela o 1 kiwi

DESAYUNO

Yogurt frutado: con cereales integrales
Leche: con café, con avena, con cereales
Pan o galletitas integrales
Miel o mermeladas de frutas

ALMUERZO

Sopa hecha con pulpa magra y verduras licuadas con el agregado de avena
Carne roja o blanca: una porción al día.
Huevos: duros, pasados por agua o en preparaciones.
Vegetales: todas crudas y cocidas, evitar zanahoria.
Frutas: evitar la manzana
Arroz y pastas: integrales o de verduras.

MERIENDA

Igual al desayuno

CENA

Elegir de los alimentos del almuerzo.

BEBIDAS

Tomar 3 litros de : Agua mineral, café de malta, mate, agua en compotas, caldo de verduras, licuados de frutas, agua de orejones de ciruela.