

Hacemos hoy la salud del mañana

COMEPA^{IAMPP}
Dpto. Nutrición

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior

RÉGIMEN DE COLON



COMEPA^{IAMPP}
Dpto. Nutrición

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior

RÉGIMEN DE COLON

DESAYUNO

Té con leche (mas té que leche) o café de malta con leche descremada.
galleta marina, pan francés, glisines o galletitas.
Miel, jaleas, dulce de membrillo, dulce de batata.
Queso magro.
Poca azúcar.

ALMUERZO

Sopa: prepararla con carne magra y verduras o verduras solamente, previamente coladas) con agregados o no de cereales: sémola, semolín, harina de arroz, fideos finos, arroz.

Carne: (vacuna, ave, pescado) jamón cocido, desgrasado. A la plancha, a la parrilla, al horno, sin la piel, en budines, en croquetas, hervidas.

Huevos: hervidos en preparaciones, preferible claras.

Vegetales: papa, zapallos, zapallitos, zanahoria, remolachas, boniato, hervidos en puré al horno.

Aceite en crudo

Arroz y pastas: Hervidos, con aceite y queso magro con salsa blanca dietética.

Frutas: Manzana, pera, durazno: en compota, al horno, en almíbar, banana pisada.

Bebidas: Agua de frutas, agua mineral sin gas.

RÉGIMEN DE COLON

MERIENDA

Igual a desayuno.

CENA

Elegir de los alimentos indicados en el almuerzo

Salsa blanca dietética:

Disolver la harina con leche descremada o caldo o mitad leche y mitad caldo.

Poner sobre el fuego y cocinar. Al final de la cocción y fuera del fuego agregar el aceite en crudo.

Esta salsa se emplea para unir los budines y croquetas: se condimenta con jamón picado, queso rallado, perejil, nuez moscada, sal.

Luego se agregan claras batidas a nieve y por ultimo hornear.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Carnes grasas, embutidos, manteca, pastelería, reposterías, vegetales tales como: coliflor, repollo, habas, cebollas, tomate, ají, rábanos, etc.; frutas tales como: naranja y cítrus en general.

Condimentos fuertes, tóxicos, bebidas alcohólicas, chocolate, mate, frituras, café común.

Verduras y frutas crudas. Frituras.