

Variantes Simples de Menú Tipo. (Adaptado a Dieta Hipocalórica).

Desayuno/Merienda:

Variante 1: Té (infusión) una taza, una porción de queso blanco ó fresco, una feta de jamón.

Variante 2: Té con leche descremada, dos Minitost con Petit Suisse.

Variante 3: Mate cocido liviano de saquito, con dos Tosti con mermelada dietética.

Variante 4: Té con leche descremada, dos Minitost, dos fetas de jamón.

Variante 5: Una fruta cítrica exprimida y colada con agua, con dos galletas de arroz.

Media mañana/media tarde (Colación):

Variante 1: Un yogurt descremado y un tostado de jamón con sólo una tapa de pan.

Variante 2: Una tosti con una porción de queso fresco.

Variante 3: Una porción de gelatina dietética con una fruta.

Variante 4: Una porción de muzzarella descremada con una feta de lomito.

Variante 5: Un licuado de fruta con un tostado de queso de máquina (una sola feta) con una sola tapa de pan.

Almuerzo:

Variante 1: Un plato de caldo desgrasado, una porción de carne vacuna magra (100 gr.), una porción de puré mixto (zapallo, poca papa), una fruta.

Variante 2: Un muslo de pollo sin piel, un plato de remolacha y chauchas hervidas, una manzana.

Variante 3: Un plato chico de fideos tipo Agnesi, con salsa de tomate al natural, una porción de queso Mar del Plata rallado, una porción de gelatina dietética con frutas.

Variante 4: Dos hamburguesas magras, una zanahoria rallada, un helado de agua.

Variante 5: Una milanesa al horno, punta de espárragos ó corazón de alcauciles, un yogurt con cereales.

Cena:

Variante 1: Una porción de vacío a la parrilla, una porción de puré de zapallo, una fruta en compota. ^ -

Variante 2: Sopa de verduras, un Filete de merluza(al horno), con chauchas hervidas, una gelatina dietética.

Variante 3: Sopa de verduras, una milanesa al: horno, una porción de puré mixto, un durazno.

Variante 4: Tres fetas de carne fría, una tortilla dietética de verduras, arroz con leche descremada.

Variante 5: Caldo de verduras, una porción de pescado al horno, pulpa de zapallitos, una pera asada.

Nota: Un día a la semana dieta libre, y otro de acuerdo a la patología de base tratada.



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología