

RÉGIMEN HEPÁTICO

Nombre

Fecha

ALIMENTOS PERMITIDOS:

DESAYUNO Y MERIENDA:

Leche descremada: con té, sola, café de malta o cebada, en preparaciones.

Yogur descremado:

Panificados: galletas al agua, galletas marinas, tostadas, grisines.

Dulces y mermeladas sin cáscara y sin semillas.

Queso magro o ricotta:

ALMUERZO Y CENA:

Caldo o sopa de verduras con agregado de cereales: sémola, pastines, arroz, tapioca, salvado de avena.

Carnes: carne vacuna magra, pollo sin piel o pescado.

Preparaciones al horno, plancha, hervido, parrilla.

Claros de huevos: hervida o en preparaciones al horno con verduras (soufflés, budines).

Verduras: papa, zapallo, zapallito, zanahoria, remolacha y

berenjenas peladas y sin semillas, acelga, espinaca, chauchas.

Preparaciones al horno (soufflés, budines o con salsa blanca no gratinada), hervidas en purés.

Cereales: arroz, pastas secas o fresca sin relleno, harina de maíz con aceite crudo y queso magro.

Frutas: manzana, pera, durazno, ciruela, membrillo.

Cocidas, en compota, al horno, en almíbar, licuados de frutas cocidas.

Aceite: consumo en crudo.

Postres: gelatinas con frutas cocidas, compotas, frutas al horno, cremas elaboradas con leche descremada sin yema, merengues.

Bebidas: agua natural, agua de fruta, tisanas.

Condimentos: orégano, limón, nuez moscada, laurel, tomillo, sal con moderación.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Leche entera, quesos grasos, manteca, mayonesa, margarina, crema de leche, yema de huevo, cortes de carne grasos, salsas, mostaza, tucos, fritos, guisados, salmón, atún, anchoas, sardinas, calamares, camarones. Fiambres y embutidos. Carne de cerdo. Productos de pastelería, bizcochos, pan fresco, tortas, dulce de leche. Chocolate, cacao. Bebidas chocolatadas y alcohólicas. Snacks, jugos artificiales. Fritos.

RECOMENDACIONES:

- Comer fraccionado y despacio.
- Realice las 4 comidas diarias indicadas.
- Evite temperaturas extremas.

Régimen indicado por Lic. Nutrición