

Dieta blanda para pacientes gastrectomizados

Desayuno

- Lunes: Yogurt con un vasito de fruta no azucarado.
- Martes: Infusión de café muy claro con sacarina y pan tostado con mantequilla.
- Miércoles: Zumo de fruta no azucarado.
- Jueves: Plato de crema.
- Viernes: Infusión de café clarito con sacarina.
- Sábado: Potito manzana-plátano (100 g) y pan tostado con mantequilla.
- Domingo: Infusión de té con poca leche y con sacarina.



Media mañana

- Lunes: Nata.
- Martes: Yogurt.
- Miércoles: Yogurt.
- Jueves: 1 vaso de zumo de frutas.
- Viernes: Yogurt y pan tostado con mantequilla.
- Sábado: Yogurt.
- Domingo: Requesón y pan tostado con mantequilla.

Comida

- Lunes: Caldo de carne. Pescado blanco cocido con limón. Infusión de manzanilla.
- Martes: Tortilla francesa de 1 huevo. Emparedado de jamón York (pan tostado). Fruta muy madura.
- Miércoles: Puré de legumbres. 2 huevos al plato. Una fruta madura.
- Jueves: 2 huevos pasados por agua. Potito de frutas (100 g).
- Viernes: Puré de legumbres. Potito de jamón con zanahorias. Manzana asada sin azúcar.
- Sábado: Pollo cocido con arroz blanco. 1 huevo pasado por agua. Fruta cocida.
- Domingo: Puré de legumbres. Pescado frito (50 g) bien escurrido. Un vasito de zumo de frutas.

Merienda

- Lunes: Manzana asada.
- Martes: Requesón.
- Miércoles: Queso fresco e infusión de té con sacarina. Poca pan.
- Jueves: Yogurt.
- Viernes: Un vaso de zumo de frutas.
- Sábado: Un plato de crema.
- Domingo: Queso fresco y zumo de frutas.

Cena

- Lunes: Jamón magro desalado. Zumo de frutas no azucarado.
- Martes: Arroz en blanco. 50 g. de pollo cocido. Zumo de frutas.
- Miércoles: Caldo de verdura. Jamón magro desalado. Nata de leche.
- Jueves: Jamón de york con pan tostado con mantequilla. Un vaso de zumo de fruta.
- Viernes: Pescado blanco cocido con limón. Un vaso de zumo de fruta no azucarado.
- Sábado: Caldo de carne. Queso fresco. Jamón de york. Un vaso de zumo de fruta no

azucarado.

- Domingo: Arroz en blanco y 2 huevos pasados por agua. Yogurt.

Antes de dormir

- Lunes: Un yogurt.
- Martes: Fruta cocida.
- Miércoles: Zumo de fruta.
- Jueves: Un plato de crema.
- Viernes: Infusión de manzanilla.
- Sábado: Infusión de manzanilla.
- Domingo: Potito de manzana.

PAN: en pequeña cantidad y tostado.