

Recomanacions nutricionals. Dieta baixa en residus

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

Recomanacions alimentàries

- Fraccioni l'alimentació: realitzi 5-6 menjades al dia, seguint un horari regular i evitant menjar volums molt grans.
- Procuri menjar lentament i mastegar bé.
- Intenti prendre els líquids fora de les menjades.
- A l'hora d'introduir els aliments, provin només un al llarg de tot el dia. D'aquesta manera, si no el tolera, serà capaç d'identificar-lo fàcilment i així podrà retirar-lo i tornar-ho a provar passats uns dies.

GRUPS D'ALIMENTS	ALIMENTS PERMESOS	ALIMENTS A EVITAR
Lactis i derivats	logurt descremat, formatge descremat i fresc, llet descremada sense lactosa o batut de soja	Llet i derivats semis o sencers
Cereals i tubercles	Pa i cereals refinats, arròs, pasta, tapioca i patata sense pell	Pa i cereals integrals (galetes, pastes, etc.) Nap
Llegums i fruits secs		Tots
Verdures i hortalisses	Segons tolerància. Començant a introduir: pastanaga pelada, carabassó sense pell, cor de carxofa, part blanca del porro, puntes d'espàrrecs, mongeta verda molt tendra Sempre cuit	Verdures fibroses: col, bròquil, carxofa sencera, api, enciam, escarola, cabdells

Fruita	Segons tolerància. Començant a introduir fruita cuïta i sense pell com: poma, pera, codonyat o plàtan madur	Fruïtes fibroses: cítrics, pinya, kiwi, prunes, fruits vermells i pell de les fruïtes
Carn, peix i ous	Pollastre, conill, gall d'indi, la part molt magre de la vedella Peix blanc i tonyina al natural Clara d'ou	Vedella, porc, ànec, caça Peix blau Ou sencer Patés i embotits
Olis i greixos	En quantitats limitades: olis vegetals, preferiblement oli d'oliva.	Greixos animals, mantega i margarina, salses i crema de llet
Postres i dolços	Gelatines sense sucre i galetes tipus Maria	La resta.
Begudes	Aigua i infusions Sucs colats Brous desengreixats	Cafè i te Begudes carbòniques o alcohòliques
Altres	Sal i herbes aromàtiques suaus	Plats precuinats Salses Sucre en grans quantitats
Coccions	Planxa, vapor, bullir, saltejat amb poc oli, papillot, microones	Fregit, arrebossat, estofat, en salsa

DISTRIBUCIÓ DIÀRIA

ESMORZAR

- Llet descremada sense lactosa o batut de soja o iogurts descremats
- Pa o galetes “Maria” o biscotes o cereals d’esmorzar
- Pernil dolç, gall d’indi, formatge descremat, tonyina al natural

MIG MATÍ I BERENAR

- Fruita (de la llista)
- Llet descremada sense lactosa o batut de soja o iogurts descremats

DINAR I SOPAR

- Verdura (de la llista)
- Pasta o arròs o patata sense pell
- Carn, peix o ou (de la llista)
- Fruita (de la llista)
- Pa per acompanyar

RESSOPÓ

- Llet descremada sense lactosa o batut de soja o iogurts descremats

Dieta baixa en residus i greix

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	- Got de llet descremada sense lactosa amb cafè soluble descafeïnat - Entrepà de pernil dolç	- Got de batut de soja desnatada - ½ bol de cereals (no integrals)	- 2 iogurts desnatats - Galetes tipus Maria	- Got de llet descremada sense lactosa amb cafè soluble descafeïnat - 2 torrades amb gall d'indi	- Got de batut de soja desnatada - ½ bol de cereals (no integrals)	- Got de batut de soja - Entrepà de tonyina al natural	- Got de llet descremada sense lactosa amb cafè soluble descafeïnat - 2 torrades amb formatgets desnatats
Mig matí	- 1 poma	- Iogurt desnatat	- Compota de fruites	- Iogurt de soja	- 1 pera	- Iogurt líquid desnatat	- Codonyat
Dinar	- Mongeta verda tendre amb patata - Pollastre a la planxa - 1 plàtan madur	- Pasta amb carbassó i lluç - 1 poma	- Arròs bullit amb pastanaga - Hamburguesa de pollastre a la planxa - 1 pera	- Truita de clares d'ou amb patata i carbassó. - 1 plàtan madur	- Crema de pastanaga i patata amb daus de gall d'indi saltejats - Compota de fruita	- Pasta amb una mica d'oli - Llenguado a la planxa amb puntes d'espàrrecs - Suc de poma	- Sopa de verdures i pasta - Conill a la brasa - 1 pera
Berenar	- Iogurt desnatats - Galetes tipus Maria	- 1 plàtan madur - 2 torrades	- Got de batut de soja desnatada - ½ bol de cereals (no integrals)	- 1 poma - Galetes tipus Maria	- Iogurt de soja - 2 torrades	- Compota de fruites - ½ bol de cereals (no integrals)	- Iogurt desnatats - Galetes tipus Maria
Sopar	- Arròs saltat amb tonyina al natural, pastanaga i carbassó. - Iogurt desnatat	- Sopa de verdures i pasta - Cuixa de pollastre al forn s/pell - Iogurt líquid desnatat	- Puntes d'espàrrecs - Bistec magre de vedella a la planxa - Got de llet desnatada s/lactosa	- Patata i orada al forn amb acompanyament de porro tendre - 1 iogurt desnatat	- Mongeta verda amb patata - Rap a la brasa - Got de llet desnatada s/lactosa	- Truita de clares d'ou amb patata i carbassó. - Got de batut de soja	- Pa torrat amb pernil i formatge descremat - Iogurt líquid desnatat