

Recomanacions nutricionals en la restricció hídrica de 750 ml/dia

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

- Evitar tots els líquids excepte els especificats a la dieta.
- Evitar els aliments que contenen aigua com les fruites, verdures, sopes, cremes, purés...
- En el cas dels aliments bullits, escorreu-los correctament abans de menjar.

ESMORZAR

- 100 cc de llet (1/2 got).
- Entrepà o galetes Maria o cereals d'esmorzar.

MIG MATÍ I BERENAR

- Iogurt o 100 cc de llet amb cereals amb pols o fruits secs en pols o mel.
Es pot acompanyar també de fruita seca o deshidratada.

DINAR

Primer plat a escollir entre:

- Arròs o pasta o patata o llegum. S'ha de controlar la quantitat de salsa, preferiblement servir saltat amb poc oli o amb salses molt poc líquides.

Segon plat a escollir entre:

- Carn o peix o ou: preferiblement a la planxa, saltejat amb poc oli, bullit, al vapor, al papillote. També pot ser fregit o arrebossat

* El primer o segon plat es poden acompanyar de ¼ de plat de verdura cuita.

Postres:

- ½ peça de fruita: preferiblement plàtan, compota de fruites, figues, xirimoia, etc.

SOPAR

Primer plat a escollir entre:

- Arròs o pasta o patata o llegum. S'ha de controlar la quantitat de salsa, preferiblement servir saltat amb poc oli o amb salses molt poc líquides.

Segon plat a escollir entre:

- Carn o peix o ou: preferiblement a la planxa, saltat amb poc oli, bullit, al vapor, al papillote. També pot ser fregit o arrebossat.

* El primer o segon plat es poden acompanyar de ¼ de plat de verdura cuita.

Postres:

- Únicament fruits secs o fruita dessecada.

INGESTA DE LÍQUIDS

- Al llarg de tot el dia, pot prendre com a màxim 200 cc de líquid (1 got mitjà), preferiblement en forma d'aigua.
En el cas d'haver de prendre medicació en pastilles, reserveu-ho per aquest moment.