

Menú adecuado gastro-intestinal

		Lista Nº 1	Lista Nº 2	Lista Nº 3	Lista Nº 4	Lista Nº 5	Lista Nº 6	Lista Nº 7
Almuerzo	Plato Principal	1/4 Pollo grillé con puré de zanahoria	1 Hamburguesa c/ 1 papa hervida	Filet de merluza c/ puré calabaza	Bife cuadril con zapallito hervido	Pollo al horno con puré de manzana	Budín de zapallo y remolacha	Ensalada de atún y zanahoria
	Postre	2 mitades duraznos diet	Gelatina diet	Uvas	Manzana asada	1 banana	1 durazno	Pera
Cena	Plato Principal	1 tz Cintas con aceite	Budín de Zanahoria	Guisado de verduras y papa	2 canelones ricotta c/ filetto	Tomate relleno con arroz	Vegetales al vapor: papa, zanah, zapallo	Fideos con aceite
	Postre	1 Flan diet	Postre diet	gelatina diet	Postre diet	Flan diet	Compota de ciruelas	Postre diet

		Lista Nº 8	Lista Nº 9	Lista Nº 10	Lista Nº 11	Lista Nº 12	Lista Nº 13	Lista Nº 14
Almuerzo	Plato Principal	Albóndigas de pollo c/ puré	Soufflé de zapallitos	Pan de Carne con zanahorias al vapor	Pastel de zapallo y carne	Filet de merluza puré zanahoria	Tortilla de zanahoria	Omelette de queso y champiñones
	Postre	Ciruelas	manzana asada	Pera asada	gelatina	Pelón	Compota de pera	Durazno
Cena	Plato Principal	3 Milanesas de berenjena al horno	Ravioles de ricotta con aceite	Zapallitos rellenos de arroz	pizza de arroz con queso	Ensalada rusa con mayonesa diet	Noquis con salsa blanca	Polenta con aceite y queso
	Postre	Compota de durazno	Postre diet	Flan diet	Helado diet	Mousse diet	Gelatina diet	Gelatina diet

Nota: recordá que podés alternar el almuerzo y la cena para no comer siempre carne de almuerzo.