

## **DIETA RICA EN RESIDUOS Y DIETA LAXANTE**

### **Desayuno**

Leche completa (200-250 cc.) + 10 grs de azúcar, con KELLOG'S (Allbran, **Branflakes**, frutas con Müesli, etc) o con tostadas integrales con margarina y mermelada de ciruela o similar.

ó

Zumo (naranja, pera, melocotón, manzana, uva, tomate, etc) con Kellog's o tostadas integrales

### **A media mañana (Colegio)**

Pan integral con queso fresco, jamón dulce o país, tortilla francesa de un huevo, mortadela, etc.  
y/o

Fruta del tiempo (lavada y sin pelar) y/o zanahoria pelada y/o frutos secos de temporada (avellanas, almendras, nueces, pasas, higos secos, dátiles, etc).

### **Comida y Cena**

#### ***- Primeros platos:***

Ensalada variada del tiempo (tomate, lechuga, escarola, aceitunas, pimiento verde, pepinillos, endibias, apio, cebolla, etc)

-ó

Verdura cocida o rehogada con patatas (col, coliflor, "broquil", judías verdes, espinacas, acelgas, alcachofas, guisantes, espárragos, etc).

ó

Potaje de garbanzos, lentejas, habas, etc (una vez a la semana)

ó

Ensaladilla rusa

ó

Sopa juliana (apio, zanahoria, puerro, col y patata).

ó

Canelones ( ½ carne, ½ espinacas o similar)

#### ***- Segundos platos:***

Carnes:

- tipo: ternera, pollo, cordero, conejo, pavo, etc.

- forma: bistec, albóndigas, croquetas, hamburguesas, salchichas.

- preparación: plancha, frito, horno, cocinado.

Pescados: (3-4 veces a la semana).

- tipo: merluza, rape, lenguado, gallo, etc.

Huevos: (máximo 2-3 huevos a la semana)

- forma: duros, fritos, tortilla francesa/española/pastel tortilla, etc.

Cualquiera de los segundos platos anteriores se acompañaran de guarnición de: pimientos, berenjenas, escalivada, guisantes, a la jardinera, alcachofas, tomate, ensalada verde, etc.

#### ***- Postres:***

Fruta del tiempo, lavada y con piel y/o frutos secos y/o macedonia

PAN INTEGRAL

## **NORMAS GENERALES**

- 1) Verdura diaria (+++) en 1º o 2º plato de comida y/o cena
- 2) Fruta diaria (+++) lavada y sin pelar, a trozos (poco plátano y manzana)
- 3) Pan Integral
- 4) Abundantes líquidos
- 5) Educación de la defecación (horario y postura)

## **ALIMENTOS LAXANTES (Ricos en fibras)**

### **FRUTAS:**

Piña  
Kiwi  
Pulpa de naranja o mandarina  
Pera  
Ciruela  
Uva con piel  
Melocotón  
Albaricoque  
Ciruelas secas  
Pasas  
Higos secos  
Dátiles

### **HORTALIZAS:**

- Todas las verduras: Judías, acelgas, espinacas, coliflor, col, alcachofas, guisantes, espárragos
- Todas las legumbres: Judías secas, lentejas, garbanzos.