

RÉGIMEN DE ALIMENTACIÓN LITIASIS VESICULAR

(Post Operación)

■ DESAYUNO: 8:00am

PRIMER - SEGUNDO DÍA:

- ✓ 1 Taza de Infusión clara (**manzanilla, anís**) sin azúcar.
- ✓ 1 Taza de compota de durazno (**sin azúcar**)

TERCER - CUARTO DÍA:

- ✓ 1 Taza de melón, fresas y durazno
- ✓ 1 Rebanada de pan Integral
- ✓ 1 lonja de jamón de pechuga y pavo

QUINTO DÍA EN ADELANTE:

- ✓ 1 Taza de papaya, piña y sandía
- ✓ 1 Huevo revuelto
- ✓ 1 Pan pita integral

- ✓ 1 Taza de melón, fresas y durazno
- ✓ 1 Pan pita integral
- ✓ 1 lonja de jamón de pechuga de pavo

■ ALMUERZO: 1:00pm

PRIMER - SEGUNDO DÍA:

- ✓ 250 ml de caldo de pollo (**sin fideos, sin arroz, sin papa**)

TERCER - CUARTO DÍA:

- ✓ **OPCIÓN 1:** Pollo a la plancha (**120g**) + 1Taza de puré de papa(**sin mantequilla**) + 1 Taza de ensalada fresca (**lechuga, espinaca, zanahoria**)
- ✓ **OPCIÓN 2:** Pavita guisada o al horno (**120g**) + 1/2 Taza de arroz blanco sin aceite + 1 Taza de ensalada cocida (**zanahoria, alverjitas, vainitas**)
- ✓ **OPCIÓN 3:** Pescado sudado (**120g, sin aceite, ni ají**) + 1 papa sancochada + 1 Taza de ensalada fresca (**lechuga, espinaca, zanahoria**)

QUINTO DÍA EN ADELANTE:

- ✓ **OPCIÓN 1:** 1 Presa de Pollo al horno + 1 papa sancochada + 1 Taza de ensalada fresca (**lechuga, espinaca, zanahoria**)
- ✓ **OPCIÓN 2:** Pescado al horno con perejil y limón (**120g**) + ½ camote sancochado + 1 Taza de ensalada cocida (**zanahoria, alverjitas, vainitas**)
- ✓ **OPCIÓN 3:** Escabeche de Pescado (**120g, sin aceite, ni ají**) + 1 papa sancochada + 1 Taza de ensalada fresca (**lechuga, espinaca, zanahoria**)

■ MERIENDAS: 1:00am - 5:00pm

PRIMER - SEGUNDO DÍA:

- ✓ 1 Taza de gelatina light

TERCER - CUARTO DÍA:

- ✓ 1 Taza de compota de durazno (**sin azúcar**)

QUINTO DÍA EN ADELANTE:

- ✓ 1 Taza de papaya o ½ de piña picada

■ CENA: 8:00pm

PRIMER - SEGUNDO DÍA:

- ✓ 250 ml de crema de zapallo (**sin leche, sin mantequilla**)

TERCER - CUARTO DÍA:

- ✓ Tortilla (**2 huevos, 1 yema + 1 Taza de tomate, champiñones y espinaca**) + 1 pan pita integral

QUINTO DÍA EN ADELANTE:

- ✓ **OPCIÓN 1:** Wrap de jamón con vegetales (**1 tortilla bimbo chica + 2 lonjas de jamón de pavo + lechuga, espinaca y tomate**)
- ✓ **OPCIÓN 2:** 250 ml de crema de espinaca (**sin leche, sin matequilla**) + 2 claras de huevo batidas

CONSULTORIO SAN ISIDRO:

Av. Javier Prado Este N° 1510 Ofc. 501
Tlf: 01 776- 8358