






RÉGIMEN DE ALIMENTACIÓN HEMORROIDES

■ DESAYUNO: 8:00am


 **LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES:** ✓ ½ vaso de jugo de naranja
✓ 1 vaso de yogurt probiótico natural sin azúcar (200 ml) + 1cda de salvado de trigo (15g)


 **MARTES Y JUEVES:** ✓ 1 Taza de pitahaya y papaya picada (**120g**) + 1 cda de salvado de trigo y avena.
✓ 1 Huevo sancochado

 **SÁBADO Y DOMINGO:** ✓ ½ vaso de jugo de naranja
✓ 1 vaso de yogurt probiótico natural sin azúcar (200 ml) + 1cda de salvado de trigo (15g)


■ ALMUERZO: 1:00pm


 **LUNES, MIÉRCOLES:** ✓ Pollo a la plancha (**150g**) + **200g** de puré de espinaca (sin leche) + ½ plato de ensalada fresca (lechuga, tomate, zanahoria) con aliño de limón.


 **MARTES Y JUEVES:** ✓ **OPCIÓN 1:** Pescado al horno (**150g**) + 1 choclo sancochado pequeño (150g) + ½ plato de ensalada fresca (**lechuga, tomate, zanahoria**)
✓ **OPCIÓN 2:** Chaufa de quinua (**200g** de quinua sancochada, **150g** de pollo picado, pimiento, cebolla china, holantao, 1 cda de salsa de soya)

 **VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO:** ✓ **OPCIÓN 1:** 1 Tza de locro de zapallo con **150g** de pollo a la plancha + 2 Tzas de ensalada fresca (**lechuga, espinaca, zanahoria, tomate**)
✓ **OPCIÓN 2:** Pescado a la plancha (**150g**) + 1 papa amarilla sancochada (**200g**) + ½ plato de verduras de hoja verde (lechuga, zanahoria y espinaca) con aliño de limón, sal y pimienta.
✓ **OPCIÓN 3:** Ensalada campesina: 1tz de lechuga + 1 tz de verduras (espinaca, pepino, zanahoria) + aliño (1 cda de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto) + filete de pollo (**150g**) + 1 papa sancochada (**200g**)

■ MERIENDAS: 10:00am - 5:00pm


 **LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES:** ✓ 1 Tza de pitahaya picada + ½ litro de agua de piña + paquete de salmas (**galletas**)


 **MARTES Y JUEVES:** ✓ 1 granadilla + 3 cdas de salvado de trigo o avena + ½ litro de agua de piña o té verde

 **SÁBADO Y DOMINGO:** ✓ 1 Tza de pitahaya picada + ½ litro de agua de piña + paquete de salmas (**galletas**)

■ CENA: 8:00pm

 **LUNES, MIÉRCOLES:** ✓ Omelette de espinaca (4 claras, 1 yema + 1 tza de espinaca y tomate) + 1/4 de palta

 **MARTES Y JUEVES:** ✓ Pollo a la plancha (**120 g**) + ½ plato de ensalada fresca (**lechuga, espinaca, zanahoria, tomate**) con aliño de limón + 1/4 de palta

 **VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO:** ✓ **OPCIÓN 1:** 1 Pescado al vapor (**150g**) + (**200g**) de crema de zapallo (**sin leche**)
✓ **OPCIÓN 2:** Salpicón de pollo: (**120g**) de pollo deshilachado + ½ plato de ensalada fresca (**lechuga, espinaca, tomate, zanahoria**)

CONSULTORIO SAN ISIDRO:

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