

DIETA HIPOCALORICA BAIXA EN SAL, GREIXOS I AC. ÚRIC

Composició:

CALORIES 1180 Carbohidrats 51 %
Proteïnes 27 % Greixos 22 %

ESMORZAR 200 c.c. llet descremada
200 gr. de fruita

DINAR 200 gr. verdura verda o taula equivalent
100 gr. patata o taula equivalent
150 gr. lluç o taula equivalent
100 gr. tomata o taula equivalent
200 gr. síndria o taula equivalent
25 gr. pa sense sal

BERENAR 25 gr. pa sense sal
40 gr. formatge tendre

SOPAR 200 gr. amanida o taula equivalent
100 gr. pit de pollastre o taula equivalent
25 gr. pa sense sal
200 gr. poma o taula equivalent

20 c.c. oli vegetal (de preferència oliva) per a tot el dia

ALIMENTS PROHIBITS: Sal, "cubitos" de brou, sopes de sobre,
conserves, mariscs i crustacis.
Peix fumat, blau o en conserva.
Plats pre-cuinats, pa amb sal,
Ànec i derivats (paté..)
Carn fumada o en conserva,
Salses: les fetes amb mantega, llet sencera..,
Ou o greix de porc (llard).
Vísceres (tripa, fetge, ronyons, cervell), embutits.
Mantega, nata i derivats, formatges fermentats.
Pastisseria, coco, xocolata amb llet (la negra és acceptable), cacauets,
Begudes amb soda: Coca cola, tòniques, refrescos...

ALIMENTS LIMITATS: Carn (vedella, bou, porc, corder, cavall) i sempre triant talls magres
Ous, formatge fresc, llet i iogurs sencers. (cal triar-los descremats)