

# Dieta rica en fibra

## Desayuno y merienda

- 150 cc de leche con café, té, etc.
- 40 g de pan integral. No tomar en merienda.
- 150 g de fruta.

## Almuerzos y cenas

- Primer plato a elegir entre:
  1. 40 g de legumbres: Lentejas, alubias, garbanzos o soja verde. Cocinados con 80 g de cualquier verdura y hortaliza: Zanahorias, pimiento, acelgas, cebolla, etc.
  2. 40 g de arroz integral
  3. 200 g de verdura: Judías verdes, coliflor, col, lombarda, zanahoria, calabacín, puerro, acelgas, espinacas, grelos, alcachofas, berenjenas. Y 100 g de patatas: Al homo, hervidas, en puré.
- Ensalada: 150 g de lechuga, tomate, escarola, zanahoria, apio: Solos o en combinación.
- Segundo plato a elegir entre:
  1. 150 g de carne: Ternera, cordero magro, vaca, cerdo magro, hígado de ternera.
  2. 150 g de pollo o pavo: Sin piel.
  3. 150 g de pescado: Merluza, pescadilla, trucha, lenguado, mero, salmonete, etc.
  4. 2 huevos. No tomar más de 2 veces a la semana.
- 150 g de Fruta
- 40 g de pan integral

From:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:fibra>

Last update: **2024/04/08 19:50**

