

FASE 3

REINTRODUCCIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO

(ver raciones permitidas al dorso)

Frutas Lácteos Pan Legumbres / Féculas

1 2 3 4

DESAYUNO

Producto Essential* + 1 Fruta

2 Lácteo + 3 Pan

MEDIA MAÑANA

Producto Essential

COMIDA

Verduras permitidas + Ración de proteínas

1 Fruta 3 Pan 4 Legumbres / Féculas permitidas**

MERIENDA

Producto Essential

CENA

Verduras permitidas + Ración de proteínas

2 Lácteo

OBSERVACIONES _____

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ / día

Periodo autorizado: _____ / días

Fecha de inicio: _____



RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS

A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras



VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS

- Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar
- Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

SUPLEMENTOS MICRO ESSENTIAL



Cabello y uñas

Carbonato de Magnesio

Essential LX

Lipo Essential

Linfo Essential

Hepato Essential

Omega 3 Lipid

Omega 3 Plus

CLA Essential

Balance Essential

Otros:

* A partir de la fase 3.3 puede sustituirse el producto Essential por 90-100 g de pavo o jamón ibérico magro.

** En fase 3.4, consumir una ración de legumbres o féculas permitidas sólo 2 veces por semana y sin pan.



FRUTAS PERMITIDAS

- 125 g para peras, manzanas y naranjas (1 pieza pequeña)
- 60 g de uvas (7 - 8 granos medianos)
- 125 g de albaricoque (3 piezas pequeñas)
- 125 g de ciruelas (1 pieza mediana)
- 90 g de cerezas (10 - 12 piezas)
- 100 g kiwi (1 pieza mediana)
- 170 g de fresas (8 - 9 piezas medianas)
- 90 g de melón (1 tajada pequeña)
- 250 g de sandía (1 tajada mediana)
- 90 g de piña natural (1 rodaja mediana)
- 90 g de melocotón (1 pieza pequeña)
- 50-75 g de mandarina (1 pieza pequeña)



LACTEOS PERMITIDOS*

- 125 ml de leche semidesnatada
 - 30 a 40 g de queso de cabra u oveja
 - 1 Yogur proteinado, natural o de soja
 - 50 g de queso fresco 0% (tipo Burgos)
- * Productos lácteos bajos en materia grasa



ALIÑO PERMITIDO

- Especies y plantas aromáticas deshidratadas
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de vinagre de vino o zumo de limón
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de mostaza de Dijón
- Salsa de soja Tamari (en cantidad moderada)
- Sal: 2,5 a 3 grs. al día
- 1-2 Cucharadas soperas de aceite de oliva
(Recomendable utilizar frascos con aerosol para dosificar mejor la cantidad.)



LEGUMBRES Y FÉCULAS

La cantidad recomendada es el equivalente a un vaso de yogur o 1/2 vaso de agua (4-5 cucharadas una vez cocinadas). Debe ser un acompañamiento de la ración de proteína y no el plato principal.

- Arroz integral
- Garbanzos
- Guisantes secos
- Habas
- Judías blancas
- Lentejas
- Pasta integral
- Quinoa
- Sémola
- Tapioca
- 1 patata pequeña



PAN PERMITIDO

- 1 rebanada de pan integral de molde
- 30 g de pan integral baguette
- 2 biscottes integrales
- 30 g de copos de cereales integrales sin azúcar



BEBIDAS PERMITIDAS

- Agua con/sin gas. (Mínimo 1,5 l. al día)
- Infusiones sin azúcar
- Café natural (no torrefacto)
- Suero de leche Essential
- 50 ml de Bebida de soja (consultar permitidas)
- Edulcorantes permitidos:
 - Sucralosa
 - Stevia
 - Aspartamo



RECOMENDACIONES EN CASO DE:

- **Hambre:** Si no la tolera, puede tomar un producto extra Essential o una barrita Essential.
- **Estreñimiento:** Tome preferentemente las verduras cocidas. Puede utilizar Carbonato de Magnesio Essential. Si persiste consulte con su médico.



MUY IMPORTANTE

Dieta bajo prescripción médica. No se puede realizar ni retomar sin control médico. Comuníquese a su especialista si está bajo tratamiento médico, va a iniciarlo o tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria. Es muy importante respetar los consejos y prescripciones de su especialista para el éxito de esta dieta.