



# RÉGIMEN DE ALIMENTACIÓN VESÍCULA

## ■ 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 fresas, durazno y papaya
- ✓ 1 Rebanada de pan integral
- ✓ 1 Lonja de jamón de pechuga y pavo

### QUINTO Y SEXTO DÍA:

- ✓ 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

## ■ MEDIA MAÑANA: 10:00am

- ✓ OPCIÓN 1: Paquete de salmas
- ✓ OPCIÓN 2: 1 naranja de mesa + 3 cdas de salvado de avena

## ■ ALMUERZO: 1:30pm

### 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) + 1 tza de puré de papa sin mantequilla + 1 taza de ensalada fresca (lechuga, espinaca, zanahoria)
- ✓ OPCIÓN 2: Pavita guisada o al horno (120g) + ½ tza de arroz blanco sin aceite + 1 tza de ensalada cocida (zanahoria, pepino, vainitas)
- ✓ OPCIÓN 3: Pescado sudado (120g, sin aceite, ni aji) + camote sancochado + 1 tza de ensalada fresca (lechuga, espinaca, zanahoria)

### QUINTO Y SEXTO DÍA:

- ✓ 1 tza de lentejas guisadas/frejoles o alverjita verde + 1/3 tz de arroz integral + 150g de pollo a la plancha o al vapor + ½ plato de verduras frescas (lechuga, espinaca, zanahoria, champiñones) + aliño de limón

## ■ CENA: 7:00pm

### PRIMER - SEGUNDO DÍA:

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

### TERCER - CUARTO DÍA:

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

### QUINTO Y SEXTO DÍA:

- ✓ Omelette (3 claras de huevo batidas con champiñones) + ensalada fresca (½ plato de lechuga, espinaca, zanahoria, tomate) + 1 tostada integral

### SÉPTIMO Y OCTAVO DÍA:

#### OPCIÓN 1:

- ✓ 2 Tostadas integrales
- ✓ 2 Claras de huevo sancochadas
- ✓ 1 Manzana

#### OPCIÓN 2:

- ✓ 2 Rebanadas de pan integral
- ✓ 60g de pollo deshilachado
- ✓ Batido de fresas con bebida de almendras (1 ¼ tza de fresas + ½ tza de bebidas de almendras + 1 cda de SKYR 50g)

### NOVENO Y DÉCIMO DÍA:

- ✓ Panqueque de avena: 3 cdas de avena en copos licuada + 1 clara de huevo batido + ¼ tza de bebida de almendras + ½ plátano bizcocho

## MEDIA TARDE: 4:00pm

- ✓ 1 tz de compota de manzana o durazno (sin azúcar) + 4 galletas de soda o agua light

### SÉPTIMO Y OCTAVO DÍA

- ✓ OPCIÓN 1: Pollo a la plancha 150g + 1 papa sancochada + ½ plato de verduras frescas (lechuga, espinaca, zanahoria, 3 cdas de choclo) + aliño limón
- ✓ OPCIÓN 2: Pescado al horno con perejil y limón 120g + ½ camote sancochado + 1 tza de ensalada cocida (zanahoria, alverjitas, vainitas)
- ✓ OPCIÓN 3: Salpicón de pollo 150g de pollo deshilachado + ½ plato de verduras (zanahoria y tomate) con aliño de limón, sal y pimienta + 1 tz de choclo sancochado.

### NOVENO Y DÉCIMO DÍA:

- ✓ Estofado de pollo, sin aceite 150g + 1 ½ papa sancochada + Ens. Fresca (lechuga, espinaca, tomate, zanahoria)

### SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO DÍA:

- ✓ OPCIÓN 1 : 1 plato de crema de zanahoria (1/2 papa) + 3 claras de huevo batidas.
- ✓ OPCIÓN 2 : 1 plato de crema de poro (1/2 papa) + 90g de pescado a la plancha.
- ✓ OPCIÓN 3 : Wrap de pollo (1 tortilla bimbo chica + 90g de pollo deshilachado)

## RECOMENDACIONES

- \* Utilizar aceite PAM para los saltados, revueltos o guisos.
- \* Agua de piña entre comidas 1(litro): cascara de 1 piña, canela, kion.
- \* Consumir al menos 6 vasos de agua por día.
- \* Utilizar tazas medidoras de repostería para calcular tus porciones. Carbohidratos se pesan en cocido, proteínas en crudo.

## CONSULTORIO SAN ISIDRO:

Av. Javier Prado Este N° 1510 Ofc. 501

Tlf: 01 776- 8358