



RECETARIO



Limpieza Hepática

DESAYUNOS

a.- Plato de fruta picada (1 sola clase de fruta) después de ½ hora ingerir:

- 1 taza de leche de alpiste*
- 1 tostada light

b. 1 taza de leche de soya
2 cucharadas de avena schullo mas pasas y almendras

LUNES

ALMUERZO

Sopa de legumbres

½ pechuga asada de pollo criollo

Porción de puré de zanahoria blanca sin mantequilla

Ensalada de lechuga, tomate, pepino y rábano

CENA

Porción de filete de pescado al vapor con ensalada de vegetales al vapor

MARTES

ALMUERZO

Crema de legumbres sin leche y sin papa (usar queso ricota o leche de soya)

Bistec ¼ de libra a la plancha con ensalada de col, zanahoria y arroz integral

CENA

Ensalada de atún (en agua) con cebolla colorada, tomate y pimiento rojo

MIERCOLES

ALMUERZO

Consomé de pollo criollo (sin piel)

½ pechuga asada acompañada de ensalada cruda al gusto.

CENA

Sopa de nabo

JUEVES

ALMUERZO

Crema de brócoli

¼ de libra de tofu (queso de soya) salteado con pimiento rojo, cebolla, tomate y un poquito de salsa de soya acompañado de 1 papa mediana al vapor con cascara y vanitas al vapor.

CENA

Fideos integrales cocinados acompañado de ½ pechuga en salsa de tomate

VIERNES

ALMUERZO

Locro de haba con papa nabo con queso ricota

1 atún pequeño (en agua) acompañado de lechuga, apio, zanahoria rallada, y cebolla perla.

CENA

Yogur natural marca el pino mas 1/2 taza de granola dietética

SABADO

ALMUERZO

Sancocho blanco

1 filete de pescado en bistec acompañado de arroz integral mas ensalada de brócoli y verduras.

CENA

1 hamburguesa de pollo criollo a la plancha o asada sin mayonesa.

DOMINGO

ALMUERZO

Sancocho de pescado

