

PLAN DE ALIMENTACIÓN ASTRINGENTE

Leche	Evitar los primeros días, luego incorporar leche deslactosada (La Serenísima cartón amarillo) durante el período agudo de la diarrea. Después, incorporar leche descremada para cortar infusiones.
Queso	Blanco untable (Ser o Mendricrim 0% o García o Casandiet) y tipo port salut descremado.
Huevo	En período agudo consumir solamente las claras cocidas (duras, soufflé o budín).
Carnes	Comenzar con pollo y pescado, sin piel, a la plancha o hervido. En segunda etapa (a la semana) añadir carne vacuna (cortes macros: peceto, bola de lomo, o cuadril, nalga).
Vegetales	Comenzar solamente con zanahoria hervida, como tal o en preparaciones. Luego comenzar con zanahoria rallada.
Cereales	Comenzar con cabellos de ángel y arroz blanco bien cocido. Polenta, y sémola (en sopas).
Pan	Blanco desecado en el horno o galletitas de agua de bajo tenor graso (Tosti-Mayco).
Frutas	Manzana rallada, banana (a punto, no verde ni pasada).
Gelatina dietética	Sabores a elección.
Aceite	Oliva, maíz, girasol. En crudo, poca cantidad, para condimentar las sopas u hortalizas (1 cuchara soper).
Condimentos	Sal, hojas de laurel para saborear las comidas, y retirar de las preparaciones.
Bebidas	Aguda, caldo de zanahorias, Sprite, 7UP light, sin gas.
Infusiones	Té.
Edulcorante	A elección y poca cantidad.