



Dieta astringente – Menú para el día 1

Desayuno: Pan con membrillo y té

- Te (200 ml.)
- Azúcar (8 gr.)
- Pan (biscote) (30 gr.)
- Membrillo (dulce de) (25 gr.)

Comida: sopa de arroz y pollo asado.

- Azúcar (8 gr.)
- Sopa de arroz (200 gr.)
- Pollo (muslo) (125 gr.)
- Yogur desnatado (125 ml.) P
- an (biscote) (30 gr.)

Hacer una sopa de arroz con caldo de pollo, asar unos muslitos de pollo con limón y de postre, un yogur desnatado con azúcar.

Merienda: Té

- Te (200 ml.)
- Pan (biscote) (30 gr.)
- Azúcar (8 gr.)

Cena: Lenguado con puré de patata y zanahoria

- Pera (150 gr.)
- Lenguado al horno (125 gr.)
- Patata (puré) (100 ml.)
- Zanahoria (100 gr.)

Hacer un puré con patata y zanahoria, lenguado al horno con limón y una pera hervida.

Dieta astringente – Menú para el día 2

Desayuno: Pan con membrillo y té

- Te (200 ml.)
- Azúcar (8 gr.)
- Pan (biscote) (30 gr.)
- Membrillo (dulce de) (25 gr.)

Comida: Pavo con arroz blanco



- Arroz (60 gr.)
- Aceite de oliva (8 gr.)
- Yogur desnatado (125 ml.)
- Pan (biscote) (20 gr.)
- Pavo (80 gr.)

Tomar un filete de pavo a la plancha con arroz blanco y después un yogurt desnatado con azúcar.

Merienda: té

- Te (200 ml.)

Cena: puré de zanahorias y jamón york

- Pan (biscote) (20 gr.)
- Membrillo (dulce de) (20 gr.)
- Zanahoria (100 gr.)
- Sémola (trigo) (100 gr.)
- Jamón york (60 gr.)

Tomar 100 grs. de sémola y un puré de zanahorias con jamón york y dos porciones de dulce de membrillo.

Dieta astringente – Menú para el día 3

Desayuno: Pan con membrillo y té

- Te (200 ml.)
- Azúcar (8 gr.)
- Pan (biscote) (30 gr.)
- Membrillo (dulce de) (25 gr.)

Comida: sopa de verduras y merluza

- Merluza (125 gr.)
- Sopa de verduras (200 gr.)
- Manzanas asadas (100 gr.)
- Pan (biscote) (30 gr.)

Hacer una sopa con **caldo de verduras** y una rodaja de merluza al vapor con limón. De postre manzana asada.

Merienda: yogur

- Yogur desnatado (125 ml.)
- Azúcar (8 gr.)

Cena: Filete y puré de patata y zanahoria



- Patata (puré) (100 ml.)
- Zanahoria (100 gr.)
- Ternera (bistec) (125 gr.)
- Aceite de oliva (8 gr.)
- Pera (150 gr.)

Hacer un puré de patata y zanahoria con un chorrito de aceite de oliva, un bistec a la plancha y una pera cocida.

Dieta astringente – Menú para el día 4

Desayuno: Pan con membrillo y té

- Te (200 ml.)
- Azúcar (8 gr.)
- Pan (biscote) (30 gr.)
- Membrillo (dulce de) (25 gr.)

Comida: Sopa de verduras y pollo asado.

- Sopa de verduras (200 gr.)
- Pollo entero (100 gr.)
- Pan (biscote) (20 gr.)
- Aceite de oliva (8 gr.)
- Yogur desnatado (125 ml.)
- Azúcar (8 gr.)

Sopa de verduras con bastante zanahoria y un cuarto de pollo asado, y un yogurt desnatado con azúcar.

Merienda: té, bisote

- Pan (biscote) (20 gr.)
- Te (200 ml.)
- Azúcar (8 gr.)

Cena: Arroz blanco y mero al vapor.

- Mero (150 gr.)
- Arroz (80 gr.)
- Pan (biscote) (20 gr.)
- Aceite de oliva (8 gr.)
- Pera (150 gr.)

Arroz blanco y mero al vapor, como postre, tomar una pera hervida.

Dieta astringente – Menú para el día 5



Desayuno: Pan con membrillo y té

Te (200 ml.)

Azúcar (8 gr.)

Pan (biscote) (30 gr.)

Membrillo (dulce de) (25 gr.)

Comida: Filete de ternera y puré de zanahoria

- Ternera (bistec) (150 gr.)
- Zanahoria (200 gr.)
- Manzanas asadas (200 gr.)
- Pan (biscote) (20 gr.)

Cocer 200 grs. de zanahorias con un chorrito de aceite y hacer un puré, un bistec a la plancha y una manzana asada.

Merienda: [Limonada](#)

- **Zumo de limón** (20 ml.)

Cena: sopa de arroz y merluza hervida.

- Sopa de arroz (200 gr.)
- Merluza (150 gr.)
- Aceite de oliva (8 gr.)
- Zanahoria (150 gr.)
- Pan (biscote) (30 gr.)
- Manzanas asadas (200 gr.)

Con el caldo de cocer la merluza y la zanahoria, hacer una sopa de arroz, tomar luego la merluza y la zanahoria y por último una manzana asada.

Dieta astringente – Menú para el día 6

Desayuno: Pan con membrillo y té

- Te (200 ml.)
- Azúcar (8 gr.)
- Pan (biscote) (30 gr.)
- Membrillo (dulce de) (25 gr.)

Comida: Sopa y filete de pollo.

- Sémola (trigo) (100 gr.)
- Patata (puré) (60 ml.)
- Pollo (filetes) (100 gr.)



- Yogur natural (125 ml.)
- Pan (biscote) (20 gr.)

Sémola cocida y un filete de pollo a la plancha con puré de patata. De postre, un yogur con azúcar.

Merienda: té

- Te (200 ml.)

Cena: Filete y patata cocida.

- Ternera (bistec) (100 gr.)
- Patata cocida (60 gr.)
- Pan (biscote) (20 gr.)
- Manzana (150 gr.)

Tomar un bistec de ternera con una patata cocida. De postre, una manzana hervida.

Dieta para la diarrea – Menú para el día 7

Desayuno: Pan con membrillo y té

Te (200 ml.)

Azúcar (8 gr.)

Pan (biscote) (30 gr.)

Membrillo (dulce de) (25 gr.)

Comida: Filete de ternera y arroz blanco

- Ternera (bistec) (100 gr.)
- Arroz (70 gr.)
- Aceite de oliva (8 gr.)
- Pan (biscote) (20 gr.)
- Membrillo (dulce de) (20 gr.)

Comer un bistec a la plancha con arroz blanco y 2 porciones de dulce de membrillo.

Merienda: Té

- Te (200 ml.)
- Azúcar (8 gr.)

Cena: jamón york y puré de patata y zanahoria

- Patata (puré) (60 ml.)
- Zanahoria (100 gr.)
- Jamón york (100 gr.)
- Manzanas asadas (100 gr.)



Análisis semanal de la dieta astringente:

Nombre del componente	Unidad	Cantidad
Calorías	Kcal.	9800.46
Grasas	g.	225.20
Proteínas	g.	468.66
Hidratos	g.	1475.39
Fibra	g.	52.28
Colesterol	mg.	1055.09
Sodio	mg.	5657.73
Potasio	mg.	9496.27
Calcio	mg.	2020.04
Magnesio	mg.	941.01
Hierro	mg.	66.63
Vitamina A (retinol)	RE	28789.55
Vitamina E (tocoferina)	mg.	43.32
Vitamina B1 (tiamina)	mg.	10.29
Vitamina B2 (riboflavina)	mg.	35.16
Vitamina B3 (niacina)	mg.	288.79
Vitamina B6 (piridoxina)	mg.	7.26
Vitamina C (ácido ascórbico)	mg.	145.30
Vitamina D	µg.	0.36
Vitamina B12 (cianocobalamina)	µg.	12.37
Saturados	g.	55.16
Monoinsaturados	g.	94.17
Poliinsaturados	g.	26.41
Yodo	µg.	106.91
Cinc	mg.	44.17
Ácido fólico total	µg.	587.85