



mediterràniamenjars



CERTIFICADORA
ACREDITADA POR ENACrò.



Consultoría de Nutrición,
Higiene y Seguridad
Alimentaria

MENÚ ASTRINGENT

L'objectiu: disminuir el pes i volum de la femta, retardar el trànsit intestinal i minvar la freqüència de les deposicions.

Aliments principals:

1er Plat: pastanaga + patata o arròs blanc



2on Plat: s'escullen **aliments proteics** baix en greixos com el peix blanc. Les coccions seran poc greixoses.

Exemple: Arròs blanc amb pastanaga bullida i llenguado al forn/vapor + poma

Les dietes astringents, no són variades ni equilibrades. En cas de problemes digestius recurrents, cal dirigir-se a l'especialista.

MENÚ LAXANT

L'objectiu: augmentar el pes i volum de la femta i accelerar el trànsit intestinal.

Aliments principals:

1er Plat: assegurar l'aportació de **verdures** (crua o cuita) amb **llegums** o altres fècules. (s'evita l'arròs blanc i la patata).



2on Plat: s'escullen **proteïnes** (carn peix o ou) acompanyades sempre de verdures cuites o **d'amanides** (verdures crues).

Exemple: Llenties estofades amb verdures i cuixa de pollastre rostit amb enciam i tomàquet amanit + taronja