

DIETA SIN LACTOSA

(para niños entre 1 y 5 años)

DESAYUNO (sobre las 8-9 horas)

240 cc. de agua tibia con 8 medidas rasas de polvo de AI110, Diarical, etc.
agitar y añadir 2-4 cucharaditas de harina (5 cereales, trigo, cereales, etc)

COMIDA (sobre las 13-14 horas)

Primer plato:

Caldo vegetal (puré de verduras), patata con zanahoria, puré de patatas, patatas con judía verde, sémola de trigo, sémola de arroz, sopa de tapioca, legumbres.

Segundo plato:

(para mezclar con en primer plato o no, según el gusto o preferencia del niño)

Pollo hervido, a la plancha o frito.

Ternera, cordero, lechal, etc.

Patatas fritas

Postre:

Fruta del tiempo, bien lavada antes de pelarla

MERIENDA (sobre las 17-18 horas)

240 cc. de agua tibia con 8 medidas rasas de polvo de AI110, Diarical, etc.

Pan con jamón serrano o país, fruta del tiempo

CENA (sobre las 21-22 horas)

Primer plato:

Semejante al mediodía (alternando los diferentes platos)

Segundo plato:

Pescado, huevo, pollo, ternera, etc

Postre:

Fruta del tiempo

Complemento nocturno:

240 cc. de agua tibia con 8 medidas rasas de polvo de AI110, Diarical, etc.

NO PODRÁ TOMAR LOS ALIMENTOS SIGUIENTES:

- Leche
- Yogourt, petit suisse
- Queso y mantequilla
- Galletas, dulces, confituras, flan
- Productos de pastelería
- Helados, chocolates, caramelos, chicles
- Jamón dulce
- Croquetas, alimentos con bechamel
- Alimentos y zumos enlatados o embotellados
- Pastas alimenticias (fideos, macarrones, sopa de letras, etc)
- Cualquier alimento que sospeche que contiene lactosa

La única leche que podrá tomar será **AI110, Diarical, etc.**