

Menú de un día en caso de fiebre, de anorexia y de vómitos leves

| Menú de un día en caso de fiebre, anorexia y vómitos leves (Aporte total de hidratos de carbono: 210 g) |
|--|
| DESAYUNO - 1 vaso de leche descremada - 5 tostadas |
| MEDIA MAÑANA - 1 yogur - 1 puñado (con la mano cerrada) de cereales sin azúcar o 1 vaso de zumo de piña |
| ALMUERZO - caldo vegetal - 60 g de arroz (peso en crudo) - 200 g de manzana al horno |
| MERIENDA - igual que a media mañana |
| CENA - 200 g de patata al horno - merluza hervida con limón y laurel - 45 g de membrillo |
| TENTEMPIÉ ANTES DE ACOSTARSE - 1 vaso de leche |

A veces, la leche no se tolera; se puede sustituir por batido de soja, que se acostumbre a digerir mejor. Aun así, debe tenerse en cuenta que el aporte de hidratos de carbono es más bajo, ya que 1 vaso de batido de soja equivale a media ración de hidratos de carbono. Si se quiere tomar batido de soja a la hora del desayuno, se pueden añadir 2 cucharadas soperas de mermelada sin azúcar añadido a las tostadas. A la hora del tentempié, antes de acostarse, si se toma el batido de soja, se puede acompañar de 1 o 2 tostadas.