

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

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