

Menú d'un dia en cas de febre, d'anorèxia i de vòmits lleus

Menú d'un dia en cas de febre, anorèxia i vòmits lleus (Aportació total d'hidrats de carboni: 210 g)
ESMORZAR - 1 got de llet descremada - 5 torrades
MIG MATÍ - 1 iogurt - 1 grapat (amb la mà tancada) de cereals sense sucre o 1 got de suc de pinya
DINAR - brou vegetal - 60 g d'arròs (pes en cru) - 200 g de poma al forn
BERENAR - igual que a mig matí
SOPAR - 200 g de patata al forn - lluç bullit amb llimona i llorer - 45 g de codony
RESSOPÓ - 1 got de llet

A vegades, la llet no es tolera; es pot substituir per batut de soja, que s'acostuma a digerir millor. Tot i així, s'ha de tenir en compte que l'aportació d'hidrats de carboni es més baixa, ja que 1 got de batut de soja equival a mitja ració d'hidrats de carboni. Si es vol prendre batut de soja a l'hora d'esmorzar, es pot afegir 2 cullerades soperes de melmelada sense sucre afegit a les torrades. A l'hora del ressopó, si es pren el batut de soja, es pot acompanyar d'1 o 2 torrades.