



## Dieta Digestiva FF360

Dieta pensada para personas con digestiones pesadas, gases o molestias intestinales leves. Se basa en alimentos fáciles de digerir, técnicas suaves de cocción y reducción de irritantes intestinales como fritos, grasas, salsas o fibra insoluble excesiva.

Momento del día	Opción 1	Opción 2	Opción 3
<b>Desayuno</b>	Pan blanco tostado con aceite de oliva y pavo	Galletas tipo María + leche sin lactosa	Puré de manzana casero + infusión digestiva
<b>Media mañana</b>	Plátano maduro	Yogur sin lactosa natural	Tostadas blandas con mermelada sin azúcar
<b>Comida</b>	Arroz blanco con zanahoria cocida y pollo hervido	Puré de patata + merluza hervida con aceite de oliva	Sopa de arroz con huevo duro picado
<b>Merienda</b>	Infusión de manzanilla + bizcocho casero bajo en grasa	Compota de pera + puñado de almendras sin piel	Galletas de avena suaves con yogur
<b>Cena</b>	Pechuga de pavo al horno con calabacín al vapor	Crema de zanahoria con huevo escalfado	Tortilla francesa con arroz hervido