

PLAN HIPOSODICO

DESAYUNO / MERIENDA

Infusiones: té o mate cocido o tisanas

Leche: entera, líquida o en polvo, yogurt, postres lácteos (ojo con el fósforo)

Azúcar o edulcorante

Pan y galletitas: pan blanco sin sal, pan lactal blanco sin sal (Fargo), galletitas de agua sin sal, galletas de arroz sin sal, crostines sin sal,

Galletitas dulces: Obleas (Trexys de Terrabusi, Oblita, Bonafide)

Tostadas dulces Riera

Pepitos de vainilla con chispas de chocolate (tener en cuenta el contenido de fósforo), Boca de dama, Pepas (Trío, Recetas del abuelo, Golci, Mamasita, Tía Maruca), vainillas, galletitas de limón rellenas y Gemelitas (Havanna) (ojo contenido en fósforo), Coquitas, Magdalenas (Dulcypas), Mini scones (Recetas del abuelo, Tía Maruca).

Quesos untables sin sal agregada (Mendicrim, Casancrem, Ciudad del Lago, Tregar)

Quesos frescos sin sal agregada (Ilolay, Verónica, San Regim, Tregar, Saint Paulin de La Serenisima, La Paulina, Castelmar, Melincué, Cremolatti)

Dulces, miel, jaleas, kero

ALMUERZO Y CENA

Carnes: vaca, pollo y pescado.

Verduras: todas

Frutas: todas

Cereales: arroz, sémola, fideos secos, harina común, fécula, Nestum con cereales.

Pastas rellenas de verdura, pollo o ricotta y pizzas caseras sin sal Tapas de tarta y empanadas: Tía Ñata

Rebozador

Legumbres: lentejas, porotos, garbanzos, soja (no enlatados). Productos de soja comerciales sin sal: hamburguesas y milanesas (Vegetalex)



Evitar

Fiambres

Aderezos: mayonesa común, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa Barbaceu

Salsa de soja (también la Light)

Empanadas,

Aderezos

Enlatados

Encurtidos

Manteca

Margarina

Chacinados

Fiambres

Mariscos

Productos de copetín.

Quesos semiduros con sal

Evitar	Preferir
Mostaza	Mostaza en polvo
Pastas con sal en agua de cocción	Apio, cebolla, puerro para saborizar la pasta
Salsas comerciales	Pesto, tomate perfumados con albahaca
Mostaza, salsa golf, mayonesa, ketchup	Condimentos: mostaza en polvo, alcaparras, Ketchup sin sal, mayonesa light
Caldos comerciales	caldos caseros sin agregar sal
Masa de pizza comercial	Masa de pizza casera sin sal condimentando con curry o pimienta el amasado
Café	Mate o te
Manteca, margarina	Queso untable sin sal
Facturas, tortas, amasados de pastelería	Galletitas con queso y dulce

TIPS

- ✓ Aconsejamos cocinar SIEMPRE sin sal. Consultar con su médico o nutricionista si puede agregarle algo de sal... Igualmente, siempre se busca un cambio de hábitos.
- ✓ Tenga en cuenta que una vez que Ud. comience con una dieta hiposódica, su paladar tarda alrededor de 3 meses en acostumbrarse a los nuevos sabores.
- ✓ Recuerde que se pueden utilizar TODAS las especias para condimentar.