

REINTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DÍA POR DÍA

Modificable según el gusto personal excepto por el azúcar, los lácteos y el trigo

	DESAYUNO O ALMUERZO	CENA
DÍA 8	Palta (media)	Lechuga (una taza)
DÍA 9	Manzana (media)	Huevo entero (uno)
DÍA 10	Manzana (una)	Melón u otra fruta (rodaja)
DÍA 11	Espárragos (5 tallos)/ coliflor (una taza)	Rúcula (doble ración)
DÍA 12	Lentejas en paquetes (una taza hervida)	Choclo una mazorca entera
DÍA 13	Repollito de Bruselas (una taza)	Pera (media)
DÍA 14	Carne roja (un bife)	Pera (una)
DÍA 15	Ajo	Choclo cremoso en lata (media)
DÍA 16	Café de filtro (NO instantaneo)	Levadura nutricional en copos una cucharadita
DÍA 17	Porotos blancos en el almuerzo (una taza)	Apio (dos tallos)
DÍA 18	Cebolla cocida (media)	Alimento a elección
DÍA 19	2 tomates (duplico la ración)	Alimento a elección
DÍA 20	Producto de harina de Premezcla comprada sin lactosa (una rebanada de pan)	Alimento a elección
DÍA 21	Mate (cebar 4 veces)	Dátiles 2
DÍA 22	Azúcar (cucharada)	Miel (cucharada)
DÍA 23	Avena (una taza de alimento cocido)	A elección
DÍA 24	A elección	A elección
DÍA 25	A elección	Leche sin lactosa
DÍA 26	Queso de rallar en el almuerzo	No agregar nada
DÍA 27	Yogurt en el desayuno (un pote)	No agregar nada
DÍA 28	Queso 1 feta grande	No agregar nada
DIA 29	Yogur entero Leche descremada	No agregar nada
DÍA 30	Leche descremada	No agregar nada
DÍA 31,32,33	Tostada de pan de masa madre o pan blanco o porción de spaghetti	No agregar nada



OJO CON LAS CANTIDADES DE CADA ALIMENTO

Te aconsejamos comenzar con porciones pequeñas y seguir las indicaciones para evaluar correctamente tu tolerancia a cada alimento. Una vez finalizado el plan, podrás ajustar las cantidades a tu gusto. En caso de que haya algún antojo, duplicá la cantidad indicada, pero ese día no agregues nada más.