

## Dieta Liquida

<b>Breakfast 8am</b>	<b>Breakfast 8am</b>	<b>Breakfast 8am</b>
Avena bien aguada	Yogur Greco (con menos de 7g de azúcar sin fruta)	Farina bien aguada
<b>Snack 10am</b>	<b>Snack 10am</b>	<b>Snack 10am</b>
Batida de proteína (preparada con 8 onza de líquido)	Batida de proteína (preparada con 8 onza de líquido)	Batida de proteína (preparada con 8 onza de líquido)
<b>Lunch 12pm</b>	<b>Lunch 12pm</b>	<b>Lunch 12pm</b>
Caldo de Pollo	Farina bien aguada	Crema de sopa sin grasa (carne o fideos)
<b>Snack 2pm</b>	<b>Snack 2pm</b>	<b>Snack 2pm</b>
Batida de proteína (preparada con 8 onza de líquido)	Batida de proteína (preparada con 8 onza de líquido)	Batida de proteína (preparada con 8 onza de líquido)
<b>Snack 4pm</b>	<b>Snack 4pm</b>	<b>Snack 4pm</b>
Pudin sin grasa y azúcar	Paleta de helado sin azúcar	8 onza de leche descremada/leche 1%
<b>Cena 6pm</b>	<b>Cena 6pm</b>	<b>Cena 6pm</b>
Crema de sopa sin grasa (carne o fideos)	Crema de sopa sin grasa sin (carne o fideos)	Caldo de Pollo

### Listado de Alimentos Permitidos

- Proteína (70g de proteína por día) que cada cuchara contenga : 20-30g de proteína y 0-3g de azúcar
- Yogur sin grasa (menos de 7g azúcar sin fruta)
- Pudín sin grasa y azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Crema de sopa sin grasa (carne o fideos)

### Bebidas aprobada para mantenerse hidratado (tomar despacio):

- Agua (48-64oz o 3-4 16.9fl oz botella diario)
- Leche desgrasada 1% / Leche soya y leche de almendra sin azúcar
- Descafeinado/ Te de hierbas
- Paletas heladas sin azúcar
- Crystal Light, Snapple Dietético
- Caldo de pollo o carne sin grasa y bajo en azúcar

**Recordar come y tomar cada 2 a 3 horas**

**\*\* Subsistas de azúcar (Splenda, Equal, Truvia)**

**\*\* Todo producto bajo en azúcar**