

DIETA PER A COLONOSCÒPIES

PROVA TARDA

Quan fer la dieta sòlida i la dieta líquida

En el cas de tenir la prova a la **TARDA** (de 15 a 20h)

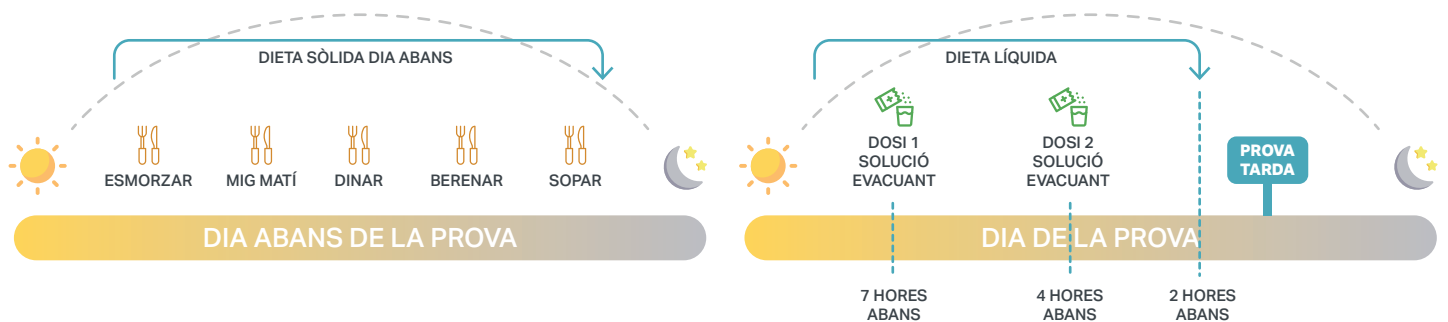
- La **dieta sòlida** es farà el dia abans, amb els cinc àpats: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar.
- La **dieta líquida** es començarà el matí del dia de la prova i es farà fins 2 hores abans de la prova.

Recorda!

La dieta sòlida només s'ha de fer **el dia abans** de la prova.

No pots beure ni menjar res que **no estigui descrit** aquí.

La dieta és apta per pacients **diabètics**, amb **colesterol** alt, o amb **hipertensió**.



Dieta líquida

El **dia de la prova**, has de fer dieta líquida a l'esmorzar (**només líquids clars**) i no menjar cap aliment sòlid.

Es pot beure la quantitat que es vulgui d'aquests **líquids clars**:



Aigua



Suc de poma o raïm industrials o naturals sense polpa



Cafè sol (sense llet)



Infusions clares (sense llet)



Begudes isotòniques

Important no beure llet ni caldos!

Són considerats aliments sòlids i no permesos en la dieta líquida per evitar complicacions durant la prova.

Dieta sòlida

ESMORZAR



Suc de fruita **industrial o natural sense polpa** (només de poma o raïm)

+



1/2 tassa de llet de vaca amb cafè, cafè sol o infusió (amb sucre o edulcorant)

No beure begudes vegetals (soja, civada, ametlles ...)



2 - 3 torrades (biscotes) **no integral ni amb llavors**

o bé



40 g de pa blanc torrat (2 llesques tipus pa de motlle)

Acompanyar el pa amb una d'aquestes 3 opcions:



10 g de mantega + **1 cullerada** de mel o melmelada o oli d'oliva

o bé



1 ou remenat o **1 llesca** prima pernil dolç o gall d'indi

o bé



1 llesca prima de formatge **no curat**

Opció per a pacients diabètics

MIG MATÍ



Suc de fruita **industrial o natural sense polpa** (només de poma o raïm)

+



1/2 tassa de llet de vaca amb cafè, cafè sol o infusió (amb sucre o edulcorant)

No beure begudes vegetals (soja, civada, ametlles ...)

DINAR

1r plat

+

2n plat

+

Postres



100 g de patata o **30 g** d'arròs blanc o pasta en cru, equivalent a 100 g cuit (quantitat d'un cullerot ple)

Es pot amanir amb una cullerada de postres d'oli oliva o mantega



100 g pollastre, gall d'indi o peix blanc (bullit, al forn o microones), amb **1 o 2 llesques** tipus biscotes

Es pot amanir amb una cullerada de postres d'oli oliva o mantega



1 gelatina



Cafè o infusió (amb sucre o edulcorant)

No beure begudes vegetals (soja, civada, ametlles ...)

BERENAR



Suc de fruita **industrial o natural sense polpa** (només de poma o raïm)

SOPAR

1r plat

+

2n plat

+

Postres



30 g d'arròs cuit (2 cullerades soperes en cru)



30 g formatge fresc o **1** ou dur, remenat o en truita amb una cullerada sopera d'oli



1 gelatina



Suc de fruita **industrial o natural sense polpa** (només de poma o raïm)