

REGIMEN HEPATO PROTECTOR (HIPOGRASO)

Alimentos y preparaciones permitidas:

- **Leche:** Descremada o común , en pequeña cantidad con té.
- **Quesos:** Descremados, Petit Suisse, ricota, blanco (García) .
- **Huevos:** Clara de huevo con caldo, con sopas, con frutas, en soufflés.
- **Carnes:** Vacuna (desgrasada), pescados (pejerrey, merluza), hervida, asada a la parrilla (sin costra tostada), subdividida (Bismark o albóndiga), pasada por tamiz, soufflé . De ave (sin piel)
- **Fiambres:** Jamón cocido desgrasado.
- **Vegetales A:** Zapallitos: hervidos, sin semilla, con aceite y limón. Tomate pelado y sin semilla.
- **Vegetales B:** Zapallo, zanahoria: hervidos, con aceite, en puré , en soufflé.
- **Vegetales C:** Papa, batata, hervidos, en puré, con aceite, en soufflé o budines.
- **Harinas:** Sémola, de arroz, avena, tapioca.
- **Granos:** Arroz.
- **Fideos:** Fideos blancos, con aceite, con queso (de los indicados).
- **Pastas:** Raviolos de ricota, ave o jamón (sin condimentar) , con aceite, con queso.
- **Frutas:** Manzana, pera, durazno en compotas (con azúcar) , al horno, en puré con miel, licuados con agua , ciruelas u orejones en compotas
- **Pan:** Tostado al horno. Grisines.
- **Galletitas:** Criollitas, Canale.
- **Dulces:** Jaleas, de membrillo , batata o manzanas. Mermeladas .
- **Azúcar o Glucolín**
- **Caldos:** Desgrasado (de carnaza) o de verduras (colado).
- **Bebidas:** Agua minerales (sin efervescencia), jugos de compotas azucaradas.
- **Infusiones:** Té.
- **Condimentos:** sal, limón.

Alimentos y preparaciones prohibidos:

- **Quesos:** Fuertes , madurados , de rallar.
- **Huevos:** Yema y alimentos que la contengan.
- **Carnes:** Ovina o cortes muy grasos . Vísceras, achuras.
- **Fiambres:** Jamón crudo, salame, mortadela, salchichón, matambre.
- **Vegetales:** Todos, menos los indicados.
- **Legumbres:** Repollo, coliflor, acelga, espinaca, lechuga, rábano, rabanito, berenjena, cebolla, arveja fresca, alcaucil, chaucha, choclo.
- **Frutas:** Todas , menos las indicadas.
- **Pastas:** Rellenas.
- **Dulces:** Mermeladas, de leche., citricas, ciruelas.
- **Condimentos:** Pimienta, pimentón, ají molido, ajo, perjol, vinagre, nuez moscada.
- **Caldos:** Concentrados.
- **Postres:** Todos (salvo el permitido).
- **Bebidas:** Gaseosas azucaradas, alcohólicas.
- **Manteca**
- **Crema de Leche**
- **Preparaciones:** fritos, salsas, guisos, conservas.