

Ejemplo de un plan de comidas de 2200 calorías

Pacientes SIN colon	Pacientes CON parte del colon
<p>Desayuno 2 huevos revueltos 1 panecillo inglés o 2 rebanadas de pan tostado 6 onzas de leche descremada y deslactosada* (si se permite) 1 cucharada de margarina 1 cucharadita de jalea de dieta (use con moderación) 4 oz de café (si se permite)</p> <p>Merienda matutina 1 rebanada de pan 2 cucharadas de crema de cacahuate/mantequilla de maní ½ plátano/banano</p> <p>Almuerzo 4 oz de pechuga de pavo 1 bollo para hoagie 2 cucharaditas de mayonesa 2 onzas de queso 3 rodajas de tomate</p> <p>Merienda vespertina 6 galletas saladas 2 onzas de queso cheddar</p> <p>Cena 4 onzas de salmón a la plancha 1 papa grande horneada 1 cucharada de mantequilla</p> <p>Merienda vespertina 8 galletas de animalitos</p>	<p>Desayuno 1 taza de avena 2 huevos revueltos 1 panecillo inglés o 2 rebanadas de pan tostado 6 onzas de leche descremada y deslactosada* (si se permite) 1 cucharadita de jalea de dieta (use con moderación) 4 oz de café (si se permite)</p> <p>Merienda matutina 1 rebanada de pan 1 cucharada de crema de cacahuate/mantequilla de maní 1 plátano/banano</p> <p>Almuerzo 4 oz de pechuga de pavo 1 bollo para hoagie 1 onza de queso 3 rodajas de tomate</p> <p>Merienda vespertina 12 galletas saladas 2 onzas de queso cheddar 2 onzas de jamón de deli</p> <p>Cena 4 onzas de salmón a la plancha 1 papa grande horneada 1 panecillo pequeño para cena 1 cucharadita de mantequilla</p> <p>Merienda vespertina 16 galletas de animalitos</p>
<p>Nota: las opciones de bebidas y las cantidades deben ser individualizadas para cada paciente.</p>	