

# Dieta astringent

## Recomanacions

- Beure líquids abundants sense gas (un o dos litres al dia com a mínim)
- Menjar en poca quantitat però més sovint
- Menjar els aliments a temperatura ambient
- No consumir tabac ni alcohol

## Aliments no recomanats

- Llet, derivats làctics i pastissos
- Salses, fregits i embotits
- Aliments que continguin fibra vegetal (espinacs, bledes, enciam...)
- Fruites com la taronja, el préssec, la pruna i la maduixa
- Conserves
- Marisc i peix blau

# DIETA

**Primer dia:** Aigua, aigua d'arròs, aigua de pastanaga, llimonada natural ensucrada amb la quantitat desitjada amb un pessic de sal i bicarbonat.

---

## Segon dia:

### Esmorzar

- Pa torrat amb codonyat
- Suc de poma o iogurt natural

### Dinar

- Arròs bullit amb pastanaga
- Poma ratllada, bullida o al forn, o plàtan madur

### Sopar

- Pa torrat amb pernil dolç
- Poma ratllada o plàtan

*Begudes:* aigua, aigua d'arròs, aigua de pastanaga, llimonada natural ensucrada amb la quantitat desitjada amb un pessic de sal i bicarbonat.

---

## Tercer dia:

### Esmorzar

- Pa torrat amb codonyat o pernil dolç
- Suc de poma o iogurt natural

### Dinar

- Carn, peix blanc o pollastre a la planxa o bullit amb molt poc oli
- Ou dur
- Arròs bullit amb pastanaga
- Pa torrat
- Poma ratllada, suc de poma, iogurt natural o plàtan

### Sopar (Igual que per dinar)

*Begudes:* aigua, aigua d'arròs, aigua de pastanaga, llimonada natural ensucrada amb la quantitat desitjada amb un pessic de sal i bicarbonat.

---

Seguir amb la dieta fins que es normalitzi el ritme intestinal i anar introduint-hi nous aliments segons la tolerància: patata, pastanaga, sèmola o tapioca, pernil dolç, galetes maria, Almendrina® i infusions (preferentment, te).