

## DIETA ANTI METEORISME (GASOS)

(evitació d'aliments que fermentin)

### RECOMENACIONS:

1º.- Beure poca quantitat de líquids durant les menjades, cal que siguin sense gas i sense utilitzar porró, bota, càntir o palla per xupar, etc.

2º.- Agafis el temps necessari per menjar, mastegant bé els aliments.

3º.- Eviti xupar caramels, mastegar xiclet. Retirar tot el tabac .

### ELIMINAR DE LA DIETA:

- Patates,
- Llegums (mongetes, cigrons, llentíes, etc.)
- Verdures del tipus: (pèsols, faves, coliflor, cols de bruselas, i altres cols)
- Raves i ceba.
- Tot tipus de sopes.

### DISMINUIR:

- Llet, no més d'un vas al dia, (retirar si intolerant a la galactosa)
- Derivats de la llet, excepte iogurt i formatges frescos.
- Sucre i aliments ensucrats (pot usar-se la sacarina).
- Un cop a la setmana podrà menjar un plat de menestra de verdures.
- Pa 150 grams al dia.
- Un cop a la setmana podrà menjar un plat de pasta italiana sense tomàquet.
- Menjar únicament fruites madures i pelades.
- Es poden beure tot tipus de suc de fruites naturals i sense gas.

### MENJAR LLIUREMENT:

- Carns i peixos elaborats de manera senzilla sense rebossar.
  - Ous escalfats, passats per aigua, durs o en truita.
  - Amanides de tomata (sense pell), enciam, api, endivies.
-