

INTOLERANCIA A LA HISTAMINA

ejemplo de dieta para 3 días

intolerancia



	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Un vaso de bebida de arroz Pan con aceite	Porridge con avena y arándanos	Yogur de coco con arroz inflado
Comida	Ensalada con canónigos, zanahoria, cebolla y manzana Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Yogur vegetal	Ensalada de lentejas con canónigos y remolacha Higos	Wok de arroz, con tiras de pimiento y dados de pollo. Pera
Merienda	Arándanos	Yogur vegetal de coco	Un vaso de bebida de arroz
Cena	Vichyssoise Salmón pera	Pechuga de pavo y brócoli al vapor melón	Merluza al horno con boniato y zanahoria Uvas