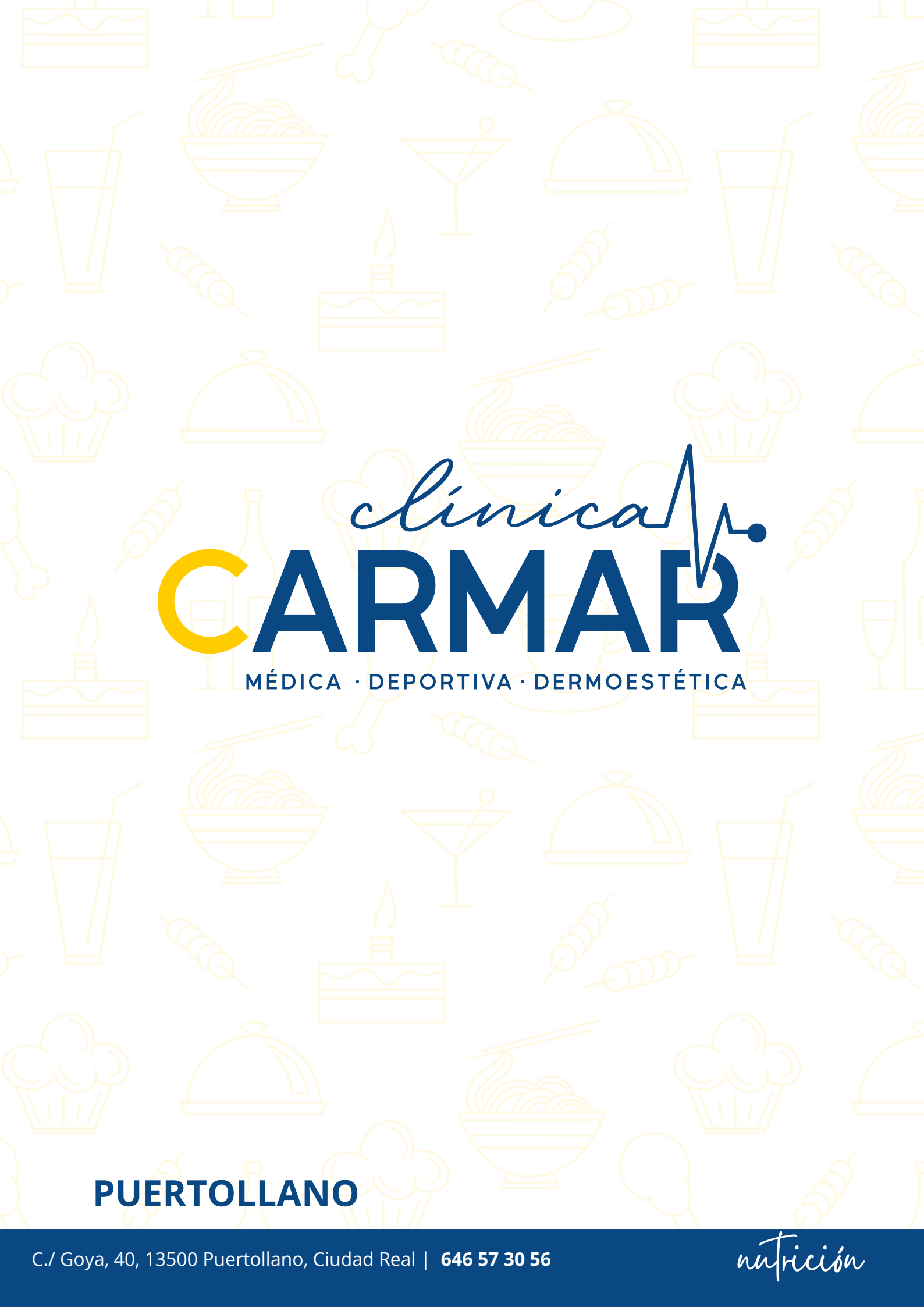


The background of the entire page is a repeating pattern of various food and drink icons in a light yellow color. These icons include bowls of noodles, glasses of water with straws, cakes, skewers, martini glasses, and other culinary items.

clínica

CARMAR

MÉDICA · DEPORTIVA · DERMOESTÉTICA

PUERTOLLANO

MENÚ SIBO *diario*

desayuno

tortilla de dos huevos, un café descafeinado o infusión.

media mañana

yogur sin lactosa o leche vegetal + un puñado de frutos rojos.

comida

arroz blanco (o integral si se tolera) con filete de pollo a la plancha + zanahoria al vapor + aceite de oliva virgen extra.

merienda

zanahoria cruda en bastones o una pieza de plátano poco maduro + onza de chocolate negro.

cena

pescado azul (sardina o salmón) al horno con calabacín y un chorrito de limón + ensalada verde sin legumbres ni cebolla, con aderezo suave.

Antes de dormir | Infusión de menta o manzanilla.