



## **DIETA PREVIA A LA REALIZACIÓN DEL TEST DEL ALIENTO PARA INTOLERANCIA A AZÚCARES**

- 24 horas antes del inicio de la prueba no ingerir comidas de difícil digestión: legumbres, integrales, pasteles, col, grandes cantidades de manzana, cebolla o pan fresco horneado, etc. En la cena del día anterior a la prueba consumir solo proteínas (carne, pescado o tortilla francesa)
- No consumir alimentos 12 h previas a la realización de la prueba

### **EJEMPLO DE DIETA:**

#### Desayuno:

- Té o infusión (sin azúcar, sin miel o edulcorantes)
- Tortilla francesa
- 2-3 lonchas de jamón

#### Comida:

- Arroz blanco (sin condimentos), solo está permitido un poco de aceite y hierbas aromáticas
- Carne a la plancha (pollo, pavo, conejo, bistec)

#### Cena:

- Pescado (blanco o azul)
- Infusión (sin azúcar, sin miel o edulcorantes)