CALENDARIO DIETETICO DE .....

H.C .....

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
PESCADO BLANCO	BACALAO																															
	BESUGO																															
	GALLO																															
	LENGUADO																															
	MERLUZA																															
	PESCADILLA																															
	RAPE																															
	OTROS																															
PESCADO AZUL	ANCHOA																															
	ATUN																															
	BOQUERON																															
	SALMONETE																															
	SARDINA																															
	TRUCHA																															
	OTROS																															
MARISCO	ALMEJA																															
	BERBERECHO																															
	CALAMAR																															
	CIGALA																															
	GAMBA																															
	LANGOSTINO																															
	MEJILLON																															
	OSTRA																															
	SEPIA																															
	OTROS																															
VERDURAS Y HORTALIZAS	ACELGAS																															
	AJO																															
	ALCACHOFA																															
	APIO																															
	BERENJENA																															
	CEBOLLA																															
	COL																															
	COLIFLOR																															
	ENDIVIAS																															
	ESCAROLA																															
	ESPARRAGOS																															
	ESPINACAS																															
	GUISANTES																															
	JUDIAS VERDES																															
	LECHUGA																															
	PATATA																															
	PEREJIL																															
	PIMIENTO (ROJO Y VERDE)																															
	PUERRO																															
	SOJA																															
	TOMATE																															
	ZANAHORIA																															
	OTRAS																															

CALENDARIO DIETETICO

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
CARNES	BUEY																															
	CERDO																															
	CONEJO																															
	CORDERO																															
	GALLINA																															
	POLLO																															
	TERNERA																															
	OTRAS																															
	HUEVOS																															
FRUTAS	AGUACATE																															
	CEREZA																															
	CIRUELA																															
	COCO																															
	FRESA																															
	FRESON																															
	HIGO																															
	KIWI																															
	LIMON																															
	MANDARINA																															
	MANZANA																															
	MELOCOTON																															
	MELON																															
	MEMBRILLO																															
	NARANJA																															
	NISPERO																															
	PERA																															
	PIÑA																															
	PLATANO																															
	SANDIA																															
	UVA																															
	OTRAS																															
LEGUMBRES	GARBANZOS																															
	HABAS																															
	JUDIAS BLANCAS																															
	LENTEJAS																															
	OTROS																															
CEREALES	ARROZ																															
	GALLETAS																															
	MACARRONES																															
	MAIZ																															
	PAN																															
	PASTAS Y BOLLOS																															
	PASTAS PARA SOPA																															
	OTROS																															
FRUTOS SECOS	ALMENDRAS																															
	AVELLANAS																															
	CACAHUETES																															
	CASTAÑAS																															
	NUECES																															
	PIÑONES																															
	PIPAS DE GIRASOL																															
	PISTACHOS																															
	OTROS																															

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
LACTEOS	LECHE DE VACA																															
	LECHE DE CABRA																															
	QUESO DE VACA																															
	QUESO DE CABRA																															
	QUESO DE OVEJA																															
	OTROS																															
GRASAS	ACEITE DE GIRASOL																															
	ACEITE DE OLIVA																															
	MANTEQUILLA																															
	MARGARINA																															
	OTROS ACEITES																															
OTROS	ACEITUNAS																															
	CACAO																															
	MALTA																															
	MOSTAZA																															
	NUEZ MOSCADA																															
	PIMENTON																															
	PIMIENTA NEGRA O BLANCA																															
	VAINILLA																															
	OTROS																															
BEBIDAS	CAFÉ																															
	CERVEZA																															
	COCA-COLA																															
	GASEOSA																															
	LIMON																															
	NARANJA																															
	VINO																															
	OTROS																															

Cuando no encuentre en el listado un alimento concreto, o no sepa donde incluirlo, anótelo en el cuadro siguiente, indicando el día que lo ha tomado

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
OTROS ALIMENTOS																																

Anote a continuación si ha tenido alguno de los síntomas siguientes

SINTOMAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
DIARREA																															
DOLORES DE VIENTRE																															
DOLORES DE CABEZA																															
DOLORES DE EXTREMIDADES																															
ECZEMA																															
ERUPCION ROJA																															
HINCHAZON																															
URTICARIA																															
VOMITOS																															

OBSERVACIONES

Laboratorios LETI, S.L
www.leti.com
sclientealergia@leti.com