

REGIMEN DE ALIMENTACION PARA SENOR ADOLFO FERRIERE

(Se ruéga observár muy estrictamente las indicaciones siguiéntes:)

Tengo pan y té

- Cósas autorizádas: legumbres verdes, ráises y frutas. Pán para diabéticos (con 15 % de hýdratos de carbón).
- Cósas prohibidas : azucar y cosas azucarádas, harinosos (pán, pásta, aróz, pápas ó patátas, etc), repóllo, conservas léche, mantequilla, quéso, grázas y hacéites (sólo el hacéite de oliva es permitido). *No coles, ni colifloras, ni Bruselas*
- Desayuno : té de China (un litro de agua irviéndo), pán para diabéticos, frutas crudas: *manzanas, plátanos.*
- Almuérzo : ensaláda verda (lechuga, etc, cruda, preparada con sál y hacéite de oliva, pero sin vinagre ni lemón) noéses ó alméndras y pán para diabéticos. Dos legumbres cosidos en agua saláda sin graza, frutas crudas.
- A las 4 de la tarde: lomismo que para el desayuno, *con 2 naranjas.*
- Comida dos legumbres lomismo como para el almuerzo, frutas fréscas" cosidas sin azucar (o frutas sécas sopadas y cosidas, tambien sin azucar).
- 1/3 Manzanas cosidas sin azucar y servidas calientes.*

N.B. La ausencia de hýdratos de carbón obliga a porciones de ensaláda vérda y de legumbres mas abundantes que lo acostumbrádo.