

Alimentos recomendados por fases en EII

Fase de brote	
Lácteos	Leche sin lactosa, quesos blandos bajos en grasas, bebidas de almendras, de avena, de soja o de arroz
Huevos	Solamente la clara. En tortillas, pasados por agua, poche, o cocida
Carnes	Blancas: pollo sin piel, pavo sin piel, conejo Rojas magras: tipo solomillo, fiambre de pollo o pavo Pescados blancos Al horno, asados, a la plancha, a la cacerola, hamburguesas caseras, escalopes al horno.
Vegetales	Zanahorias, calabacín sin semillas, calabaza. Cocidos. En sopas, budines, soufflés, tortillas al horno, o como rellenos.
Frutas	Manzana pelada y cocida en puré, compota, asada. Pera y plátanos maduros. Al horno, hervidas, ralladas.
Féculas	Sémola de trigo, de arroz, tapioca, arroz blanco, pasta muy cocida. Cereales sin azúcar y no integrales. Patata y boniato sin piel. Pan tostado o tipo biscotes, galletas tipo maría.
Grasas	Aceite de oliva, de maíz, girasol. En crudo, no en salteados ni frituras.
Azúcar	Con moderación.
Bebidas	Agua, zumo de compota, caldos desgrasados, caldos astringentes (arroz, zanahorias) infusiones suaves.
Condimentos	Sal, hierbas aromáticas suaves y no irritantes de la mucosa (tomillo, romero, orégano).
Técnicas culinarias	Hervidos, vapor, papillote, horno, plancha, microondas. Sencillas y sin grasas.
Fase de recuperación	
Lácteos	Leche sin lactosa, yogur, queso untable, quesos blandos, bajos en grasas. Bebidas de almendras, de avena, de soja o de arroz.
Huevos	Entero. En tortillas, pasados por agua, poche, o duro.
Carnes	Pollo (cocinar sin piel) Rojas magras o desgrasadas Pescados
Vegetales	Calabaza, calabacín, berenjenas, calabacín redondo, judías, tomate, remolacha, acelga, espinaca. Cocidas. En sopas, budines, soufflés, tortillas al horno, rellenos.
Frutas	Albaricoque, membrillo, pera, kiwi, manzana, plátano, melocotón. Al horno, hervidas, ralladas.
Féculas	Arroz blanco, sémola de trigo, de arroz, tapioca. Pasta rellena con ricota, pizza casera, empanadillas caseras, quiche casera. Con AOVE, con salsa fileto casera, con salsa bechamel liviana. Pan tostado, tostadas comerciales, discos de arroz, galletas de agua, galletas tipo maría, bizcocho.
Grasas	Aceite de oliva, maíz, girasol, soja. Debe ser utilizado en crudo, como condimento, no para saltear no para hacer frituras.
Azúcar	Con moderación. Dulces comerciales: de frutas permitidas.
Bebidas	Agua, zumo de compota de manzana, zumos naturales de las frutas permitidas. Infusiones.
Condimentos	Hierbas aromáticas (orégano, tomillo, laurel, perejil, albahaca, canela, azafrán).
Fase de remisión	
Lácteos	Todos
Huevos	Entero. En tortillas, pasados por agua, poche, o duro.
Carnes	Todas, cortes magros o retirar la grasa visible.
Vegetales	Todos
Frutas	Todas
Féculas	Todas
Legumbres	Según tolerancia del paciente
Grasas	Aceite de oliva, maíz, girasol, soja. Debe ser utilizado en crudo, como condimento, no para saltear no para hacer frituras.
Azúcar	Con moderación.
Bebidas	Agua, zumos naturales de frutas. Infusiones.
Condimentos	Hierbas aromáticas (orégano, tomillo, laurel, perejil, albahaca, canela, azafrán).