

Alimentación Saludable

Esta dieta es un ejemplo en la que podemos sustituir alimentos por otros similares, en función de gustos. Aquellas personas que lleven régimen especial o recomendaciones de su médico, se atenderán a las recomendaciones de su médico.

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> Leche descremada Pan con mantequilla y mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis boloñesa Pechuga de pollo Pan (40 gr) 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Merluza Yogur
Martes	<ul style="list-style-type: none"> Leche descremada Pan con aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes Filete de ternera Pan (40 gr) 1 pieza de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sandwich de jamón y queso 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Muslitos de pollo o pavo Yogur
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> Cereales con leche Zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes salteados Dorada (o pescado de otro tipo) Pan (40 gr) 1 porción de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de piña (u otra fruta) Puñado de frutos secos, almendras, nueces, etc... 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de champiñones Tortilla de patatas Macedonia de frutas
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> Bol de fresas (o 1 pieza de fruta) Pulgita de pan y aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Pisto Solomillo de cerdo Pan (40 gr) 1 yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Bocadillo pequeño de Jamón Serrano (o jamón de York, pavo, etc...) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate Queso fresco con membrillo Piña (o 1 pieza de fruta)
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada Pan con aceite de oliva Zumo de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> Paella de pollo Ensalada mixta Pan (40 gr) 1 porción de fruta (u otra fruta) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza 1 yogur