

MODELO DE MENÚ:

Para desayunar podemos escoger:

- Cereales integrales bajos en azúcar (ej. Arroz, trigo o maíz inflado integral bajo en azúcar, copos de avena, o muesli bajo en azúcar).
- Pan integral o con multicereales.
- Fruta.



Para comer y cenar podemos escoger:

- Cereales integrales como plató principal o como guarnición de segundo plató en lugarde Arroz blanco, pasta blanca o patates.
- Ensalada o verdura cocida, podemos hacer ensalades con cereals integrales (ej. ensalada de Arroz integral).
- Legumbres (ej. Lentejas, garbanzos, judías blancas, tofu, etc) también como plato principal).



- | | |
|---|--|
| 1 | ½ del plato formado por verduras, tanto crudas como cocidas. |
| 2 | ¼ del plato formado por huevo, pescado o carne (medida de la palma de la mano) |
| 3 | ¼ del plato formado por farináceos: pasta, arroz, legumbres, pan, patata... |

Todo esto acompañado de:

- 1 pieza de fruta o un yogur
- agua

Por la tarde como suplemento o para la “resopón” podemos escoger:

- Fruta
- Batidos de fruta caseros
- Yogur natural bajo en grasa, con fruta (fruta roja)
- Pan integral untado con tomate
- Un puñado de Frutos secos

