

Ejemplo de menú para un día

Desayuno

Una pieza de fruta y (a elegir):

- Un yogur natural con 2 cucharadas de cereales con alto contenido en fibra (Weetabix, copos de avena, Allbran...) o con una cucharada de semillas de sésamo, de semillas de chía o similar, de pipas de girasol o calabaza y 3 nueces.

O

- Un café con leche semidesnatada con una rebanada de pan integral con medio tomate y con medio aguacate y con una loncha de jamón serrano o jamón cocido extra o con una cuña de queso o con un poco de atún o de salmón ahumado.

Media mañana

- Un café con leche semidesnatada y una pieza de fruta

Comida

- Fideos chinos (70 g cocinados) con verduras y gambas *
- Si se quiere una ensalada de lechuga o endibias o similar
- Una pieza de fruta

Merienda

- Una rebanada de pan integral con una cuña de queso (el que prefieras)

Cena

- Crema de calabaza, cebolla y una patata mediana
- Tortilla francesa de un huevo mediano
- Una pieza de fruta

** Para todo el día para cocinar 5 cucharadas de aceite.*