

Ejemplo de menú para un día

Desayuno

Una pieza de fruta con canela 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 o 3 nueces.

o

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

Media mañana

- Dos onzas de chocolate negro (80%) con un dátil

Comida

- Espaguetis de calabacín con aguacate y tomate
- Solomillo de cerdo en salsa *
- Una rebanada de pan
- Una pieza de fruta

Merienda

- Una rebanada de pan con requesón o queso y nueces

Cena

- Crema de calabaza y curry *
- Salmón al horno con verduras *
- Una rebanada de pan
- Una pieza de fruta

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