

Completa tu alimentación diaria con:

DESAYUNO	<p>1 alimento que nos haga CRECER</p>  <p>Leche, Yogur, Yogur líquido, Queso, Cuajada, Requesón</p>	+	<p>1 alimento que nos de ENERGÍA</p> <p>Pan </p> <p>Cereales</p> <p>Galletas</p>	+	<p>1 alimento rico en vitaminas y minerales</p>  <p>Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahorias</p> 
	<p>Y además</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aceite de Oliva: 2 veces por semana ● Mermelada y/o Miel: 2 veces por semana ● Bollería: 1 vez por semana 				
<p>EJEMPLOS DE DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche con cacao + Cereales no azucarados + Pera • Leche + Pan tostado con mantequilla y mermelada + Manzana • Yogur líquido + Pan integral con queso fresco y membrillo+ Zumo de naranja natural • Leche + Cereales integrales no azucarados + Macedonia • Yogur natural + Pan integral tostado con aceite de oliva y tomate triturado <p>FIN DE SEMANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batido de frutas natural (p.e: leche, mango y plátano) + galletas tipo “María” 					
MERIENDA	<p>1 alimento que nos haga CRECER</p>  <p>Yogur, Leche, Queso...</p>	Y/o	<p>1 alimento rico en vitaminas y minerales</p> <p>Fruta entera o zumo </p>	+	<p>1 alimento que nos de ENERGÍA</p>  <p>Pan</p> <p>Cereales</p> <p>Galletas</p> <p>+ Embutido o fiambre magro, etc</p>
	<p>EJEMPLOS DE MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur + Pan con aceite de oliva y jamón serrano • Vaso de leche + Sándwich de pavo • Zumo de naranja natural + Galletas + queso • Yogur con cereales + Plátano • Vaso de leche + Barrita de pan con 2 onzas de chocolate con leche <p>FIN DE SEMANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja natural + Bizcocho con nueces 				

