





EJEMPLO PARA 3 DÍAS DE LA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO Y ONCE	<ul style="list-style-type: none"> Avena con leche o yogurt + canela 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Muesli o granola con leche o yogurt 1 taza de fruta picada 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt + 2 cucharadas chicas de chía activada Pan pita con palta 1 naranja
COLACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> 2 tunas 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> 1 durazno 1 leche cultivada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 yogurt 15 pistachos
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral Tortilla de zanahorias Ensalada de repollo morado y lechuga 1 trozo de piña natural 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas guisadas con arroz y verduras (agregar pepas de zapallo) Ensalada de rúcula y zanahoria 1 postre de leche 	<ul style="list-style-type: none"> Entrada de huevo con ensalada de lechuga y zanahoria (agregar semillas de sésamo) Fideos de arroz con verduras 1 pera o jalea
CENA	<ul style="list-style-type: none"> Tacos con porotos, choclo, lechuga, tomate, cebolla, salsa de yogurt, etc. 1 taza de frutillas 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de zapallitos italianos (con huevo) Papas duquesas Ensalada de coliflor y espinaca 1 taza de cerezas 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjenas rellenas con quínoa y verduras Ensalada de tomate con pepino 2 damascos

Macarena Goitia Ballacey | Nutricionista

 macarenagoitia@gmail.com  www.sabercomer.cl

Agenda tu hora  www.cmmm.cl