

DESAYUNO SALUDABLE

LUNES



FRUTA

Puedes tomar:

Albaricoque, arándano, cereza, ciruela, frambuesa, fresa, granada, higo, kiwi, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, mora, naranja, nectarina, pera, piña, plátano, sandía, uva...

**INTENTA EVITAR:
ZUMOS AZUCARADOS**

MARTES



BOCADILLO O SANDWICH

Puedes tomar:

Jamón york, pavo, queso, jamón, lomo, tortilla, pollo.

**INTENTA REDUCIR:
salchichón, chorizo,
mortadela, paté.**

**INTENTA EVITAR:
CREMAS DE CACAO COMO
NOCILLA, NUTELLA...**

MIÉRCOLES



LIBRE

Puedes tomar:

Cereales (maíz o trigo, totas de arroz, copos de avena) y lácteos (leche, yogur natural, queso...).

**INTENTA EVITAR:
CEREALES AZUCARADOS,
GALLETAS, BATIDOS,
YOGURES AZUCARADOS...**

JUEVES



FRUTA

Puedes tomar:

Albaricoque, arándano, cereza, ciruela, frambuesa, fresa, granada, higo, kiwi, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, mora, naranja, nectarina, pera, piña, plátano, sandía, uva...

**INTENTA EVITAR:
ZUMOS AZUCARADOS**

VIERNES



BOCADILLO O SANDWICH

Puedes tomar:

Jamón york, pavo, queso, jamón, lomo, tortilla, pollo.

**INTENTA REDUCIR:
salchichón, chorizo,
mortadela, paté.**

**INTENTA EVITAR:
CREMAS DE CACAO COMO
NOCILLA, NUTELLA...**