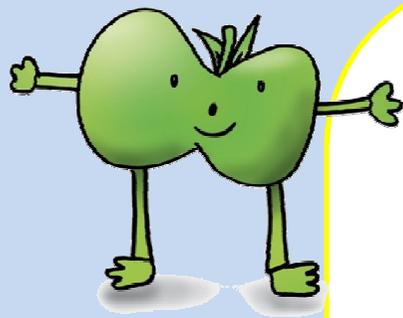


# RECOMENDACIONES GENERALES



- Se recomienda comer verdura en todas las comidas principales. Cuanta más variedad mejor.
- Se recomienda priorizar los cereales integrales frente a los refinados.
- Las proteínas las podemos obtener de varias fuentes (animales y vegetales), se priorizarán las siguientes: carne magra, pescado, huevo, legumbre, lácteos y frutos secos.
- Es interesante ofrecer siempre una ensalada de acompañamiento.
- Se recomienda comer al menos 3 raciones de fruta al día. Si se ha consumido la suficiente durante el día, se puede tomar un lácteo de postre en la cena. O nada.
- En cuánto más sencillo sea el cocinado, mejor.



# RECOMENDACIONES PARA CENAS



ENERO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATOS PRINCIPALES	Verduras Huevo	Verduras Pescado	Legumbre Verduras	Verduras Pescado	Verduras Carne magra
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Cereales Huevo	Verduras Carne magra	Verduras Pescado	Verduras Huevo	Cereales Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Cereales Huevo	Verduras Carne magra	Verduras Pescado	Patatas Huevo	Verduras Carne magra
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Verduras Carne magra	Cereales Huevo			
POSTRE	Fruta	Fruta			

# EJEMPLOS DE RECOMENDACIONES PARA CENAS



ENERO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>	Verduras Huevo	Verduras Pescado	Legumbre Verduras	Verduras Pescado	Verduras Carne magra
<b>POSTRE</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>PLATOS PRINCIPALES</b>	Crema de calabaza con huevo duro picadp	Bacalao ajoarriero	Brochetas de tempe de garbanzo y verduras	Tartar de aguacate y langostinos	Crema de verduras Nuggets de pollo al horno
<b>POSTRE</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta