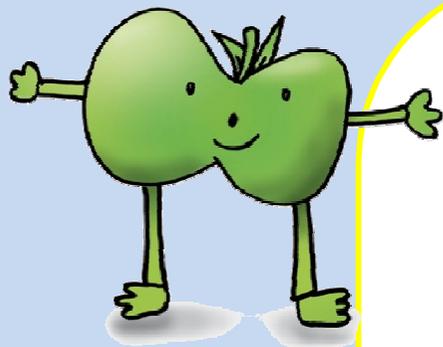


RECOMENDACIONES GENERALES



- 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.



AFARI GOMENDIOAK



FEBRERO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATOS PRINCIPALES POSTRE			Verduras Pescado Fruta	Verduras Carne magra Fruta	Cereales Huevo Fruta
PLATOS PRINCIPALES POSTRE	Verduras Carne magra Fruta	Cereales Huevo Fruta	Verduras Pescado Fruta	Verduras Huevo Fruta	Verduras Carne magra Fruta
PLATOS PRINCIPALES POSTRE	Cereales Legumbre Fruta	Verduras Carne magra Fruta	Verduras Pescado Fruta	Verduras Carne magra Fruta	Patataks Huevo Fruta
PLATOS PRINCIPALES POSTRE	FIESTA	FIESTA	Verduras Carne magra Fruta	Cereales Pescado Fruta	Verduras Huevo Fruta
PLATOS PRINCIPALES POSTRE	Legumbre Huevo Fruta	Verduras Pescado Fruta			

EJEMPLOS DE RECOMENDACIONES PARA CENAS



FEBRERO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATOS PRINCIPALES	Verduras Carne magra	Cereales Huevo	Verduras Pescado	Verduras Huevo	Verduras Carne magra
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Hamburguesa de pollo con champis, cebolla y pimientos	Quinoa con verduras y huevo a la plancha	Pulpo con verduras al horno	Tortilla de espinacas y queso	Lomo de cerdo con pimientos
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta