

EJEMPLO DE DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS

DESAYUNOS Y ALMUERZOS	MERIENDAS
<ul style="list-style-type: none">• Tostada con tomate y aceite con queso fresco + 1 vaso de leche desnatada + 1 kiwi.• Tostada con un rodaja de tomate y aguacate + 1 yogur desnatado + 1 vaso de zumo de naranja natural.• Tostada con mermelada + 1 yogur desnatado + 1 naranja.• Bocado pequeño de tortilla francesa + 1 pera + 1 yogur líquido desnatado.• 1 vaso de leche o yogur desnatado con cereales integrales + 2 mandarinas.• Tostada con una pieza de fruta fresca.• Manzana al horno con canela.• Yogur desnatado con trocitos de fruta.• Requesón con miel.• Macedonia o brocheta de frutas.• 1 vaso de leche o yogur desnatado con cereales integrales + 2 mandarinas.	<ul style="list-style-type: none">• Pieza de fruta entera.• Yogur desnatado.• Queso fresco con miel.