

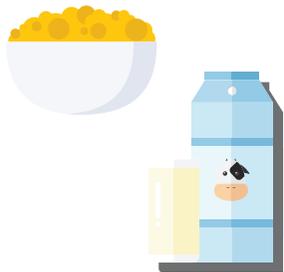


# ALIMENTACIÓN saludable

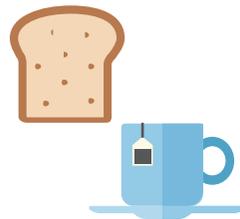
## Menú semanal saludable

Sobre la base de una ingesta promedio de 2000 calorías por día, para una población adulta sana.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ALMUERZO	BIFE CHICO CON ENS. ZANAHORIA RALLADA  FRUTA	MILANESAS DE BERENJENAS NAPOLITANAS CON PURE CALABAZA  FRUTA	ENSALADA DE ARROZ O QUINOA O LENTEJAS, ATUN Y QUESO MAGRO  FRUTA	MILANESA CON PURE DE ZANAHORIAS  FRUTA	CALABAZA RELLENA CON ESPINACA Y QUESO MAGRO  FLAN O POSTRE LACTEO	TARTA DE VEGETALES  FRUTA COCIDA	POLLO CON VEGETALES HORNEADOS  FRUTA
CENA	WOK DE VERDURAS CON CHOCLO, ARVEJAS, SEMILLAS DE SESAMO INTEGRAL Y SALSA DE SOJA  FLAN	POLLO AL HORNO CON LIMON CON PAPA / CEBOLLA / MORRON  HELADO AGUA	FIDEOS SALTEADOS CON VERDURAS (BROCOLI / ZANAHO-RIA / CEBOLLA / MORRÓN / TOMATES)  COMPOTA DE FRUTAS	RISOTTO CON VEGETALES  FRUTA	PESCADO AL HORNO CON BATA-TAS Y ZANAHORIAS GLACEADAS  GELATINA CON FRUTAS	CARNE AL HORNO CON PURE DE PAPA  FRUTA	2 O 3 PORC. PIZZA MUZARELLA A LA PIEDRA  HELADO DE AGUA



Durante el día podés agregar una sopa instantánea ó casera de vegetales baja en sodio con 1 cucharada de semillas de sésamo integral ó de lino molidas ó salvado de avena.



Desayunos y meriendas: 1 fruta + infusión con leche descremada + 1 tostada ó 4 crackers aireadas ó 3 vainillas ó 1 yogurt descremado con cereales.



Colaciones: 1 fruta ó 1 barra de cereal (solo una por día, por su alto contenido graso) ó 1 alfajor de arroz (hasta 3 veces por semana) ó 1 alfajor de maicena ó 1 turrón ó 1 helado de agua ó 1 porción de queso magro.