

## EJEMPLO 1

### 1. DESAYUNO:

- Infusión
- Tostadas de pan integral
- Mermelada light

### 2. ALMUERZO:

- Yogur
- Fruta

### 3. COMIDA

- Ensalada de hoja (lechuga, canónigos, escarola, endibia, espinaca cruda).
- Carne o pescado

### 4. MERIENDA:

- Frutos secos naturales
- Yogur o fruta
- Infusión

### 5. CENA:

- Parrillada de verdura

## EJEMPLO 2

### 1. DESAYUNO:

- Infusión
- Yogur mezclado con:
- Fruta
- Copos de avena

### 2. ALMUERZO

- Tostadas integrales
- Mermelada light

### 3. COMIDA:

- Arroz integral cocido con verdura: brócoli, calabacín, espinacas)
- Infusión

### 4. MERIENDA:

- Yogurt
- Frutos secos naturales

### 5. CENA:

- Porción pequeña de carne o pescado
- Salteado de champiñones con cebolla