

Menú Saludable

Es la creación de un platillo de alimentos que aportan lo que nuestro organismo necesita, es decir, las proteínas, hidratos, grasas consideradas saludables, vitaminas y minerales, además de líquidos.

Lunes:

Desayuno: Cereales con leche

Fruta, papaya

Jugo de naranja

Almuerzo: filete a la plancha

Ensalada de brócoli

Suchini al vapor

Licuado de fresa

Cena: frijoles negros

Huevos revueltos con tomate y cebolla

Plátanos cocidos

Martes:

Desayuno: Panqueques

Fruta Piña y banano

Leche tibia

Almuerzo: pescado a la plancha
Ensalada de berros
1/3 de taza de arroz

Cena: 2 tacos de pollo cocido
Hierbas guisadas que puede ser, espinaca, acelga u otra
Bebita té

Miércoles:

Desayuno: omelett con tomate y espinacas
Fruta melón
Un pan tostado
1 taza de Incaparina

Almuerzo: bistec de res
Ensalada de lechuga y zanahoria
½ aguacate
2 tortillas

Cena: 2 cucharones de sopa de verduras
2 rodajas de pan integral
1 taza de café

Jueves:

Desayuno: 2 tortillas con queso fresco
1 porción de frijoles rojos
1 taza de papaya
1 taza de atol de haba

Almuerzo: 1 pechuga de pollo asado
1 porción de camote horneado
Ensalada de pepino
Fresco de carambola

Cena: Ensalada con aguacate y huevos duros
Galletas saladas
Atol de avena

Viernes:

Desayuno: frijoles fritos con crema o queso fresco
2 piezas de plátano cocido
1 vaso de leche

Almuerzo: Cordon blue con jamón de pavo
Puré de papa
Verduras salteadas
2 tortillas
Fresco de tamarindo

Cena: Sandwich con jamón de pavo
 Bastones de zanahoria con aderezo ranch
 Café con leche

Si necesitamos aceite para hacer frituras como los frijoles, usamos aceite de oliva, si deseamos algo crocante podemos agregar algunas nueces o almendras en nuestras preparaciones como a los panqueques, o al pollo cordon blue.