



# EL MENÚ

## La Cena

### ¿Qué alimentos debería incluir en la cena?

Cenar pronto y ligero sería lo más adecuado. Pero ¿qué tipo de alimentos son los más recomendables para introducir en tus.

Los nutricionistas se decantan por vegetales y proteína.

“En los meses fríos las sopas y cremas ligeras de verduras o verduras al vapor junto con una ración de proteína a la plancha o al horno y de postre un yogurt desnatado serían una cena perfecta.”

Las proteínas son saciantes, protegen la masa muscular (perfecto si has hecho ejercicio durante el día) y, como necesitan más energía para ser digeridas, favorecen la quema de grasa y la pérdida de peso. Por esta razón tomar proteína en la cena nos ayuda a mantener un peso estable o incluso a adelgazar.

Combinar la proteína con verdura o ensalada sería un menú perfecto y muy completo para cenar.

Otros ejemplos sería incluir proteínas **como el huevo y el salmón en la dieta**, dos alimentos perfectos para la cena.

El huevo hidrata, no engorda si lo cocinamos adecuadamente.

El salmón contiene ácidos grasos Omega 3, el antioxidante perfecto.”



Escoge tu primer plato (verduras), tu segundo (Proteínas -carne, pescado o huevos-) y el postre (fruta o lácteos).

Luego diseña tu cena completando la tabla de abajo. Seguidamente, calcula el dinero que cuesta tu comida.



Cuajada 2 E



Brócoli 2 E



Ensalada 3 E



Yogurt 2 E



Salmón 6 E



Plátano 1 E



Ensalada de espinacas 3 E



Melón 3 E



Sepia 7 E



Tortilla francesa 2 E



Merluza 8 E



Espárragos 5 E



Filetes pollo 2 E



Puré Calabacín 2 E



Mandarinas 2 E



Javier.gomroj@educa.jeyl.es

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer plato					
Segundo plato					
Postre					
Precio total					



Javier.gomroj@educa.jeyl.es