

MENÚ SANOTE

Ahora te toca elaborar un menú “sanote” para las 5 comidas que realizamos al día. El menú debe ser variado, equilibrado y, sobre todo, sano. Recuerda que debes incluir al menos 5 piezas de fruta, 4 raciones de hidratos, 2 de lácteos, algún alimento proteico...

DESAYUNO

Tipo de comida	Nutrientes (proteínas, hidratos...)

ALMUERZO

Tipo de comida	Nutrientes (proteínas, hidratos...)

COMIDA

Tipo de comida	Nutrientes (proteínas, hidratos...)

MERIENDA

Tipo de comida	Nutrientes (proteínas, hidratos...)

CENA

Tipo de comida	Nutrientes (proteínas, hidratos...)