

<b>TOMA</b>	<b>ALIMENTOS A APORTAR POR DIETA</b>
<b>Desayuno</b>	Una taza grande de leche semidesnatada con café + 100g de pan integral con AOVE
<b>Almuerzo</b>	Un yogur desnatado natural con 2 cuchs de copos de avena y 6 nueces
<b>Comida</b>	300g de espinacas con garbanzos y bacalao
<b>Merienda</b>	Un café con leche pequeño con azúcar moreno integral (una cucharada) + un plátano
<b>Cena</b>	300g de tomate en ensalada + 100g de pechuga + 2 mandarinas + Pan integral (30g)