

RECUERDO 24 HORAS

	Cantidad	Nº unidades	Medida casera	Nombre comercial
DESAYUNO				
Leche	un	vaso	200 cc	semidesnatada
Azucar	dos	cucharillas	10 g	
Cacao	una	cucharada	20 g	colacao
galletas	cuatro			marias
Mermelada	una	cucharada	20 g	hero
MEDIA MAÑANA				
COMIDA				
MERIENDA				
CENA				
ACOSTARSE				

Anote los alimentos que toma en cada ingesta más los de “entre horas”
 Hemos escrito un ejemplo de desayuno.