

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 | | | marías |
| 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.