



Nutriescolas

2º TRIMESTRE



O menú de exemplo é un menú semanal real para min, pero lembrade que teño diabetes, polo que a miña dieta non se vai parecer nada á dunha persoa normal. Ademais fago natación 2 días á semana, pesas 2 días á semana e corro 3 kilómetros 3 días á semana, para xestionar mellor a glicosa

ELABORA UN MENÚ SEMANAL (5 días, con almorzo, xantar e cea, e algún snack).

EMPREGA UNHA DAS RECEITAS QUE FIXESTES O TRIMESTRE PASADO POR COMIDA, DISPOÑIBLE NA AULA VIRTUAL.

Intenta que sexa realista co que ti comerías nunha semana.

TEDES ATA O 20 DE FEBREIRO PARA ENTREGARMA!!

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	200ml café 100ml leite sen lactosa 100ml bebida de soia 30g pan integral 30g tomate raiado 30g xamón serrano 120g mazá	200ml café 100ml leite sen lactosa 100ml bebida de soia 30g pan integral 30g tomate raiado 30g xamón serrano 120g mazá	200ml café 100ml leite sen lactosa 100ml bebida de soia 30g pan integral 30g tomate raiado 30g xamón serrano 120g mazá	200ml café 100ml leite sen lactosa 100ml bebida de soia 30g pan integral 30g tomate raiado 30g xamón serrano 120g mazá	200ml café 100ml leite sen lactosa 100ml bebida de soia 30g pan integral 30g tomate raiado 30g xamón serrano 120g mazá
MERENDA MAÑÁ	40g tortitas de arroz 50g mandarina	200g batido proteína	90g plátano	30g pan integral 30g xamón cocido	200g laranxa
XANTAR	260g ensalada proteica lidl 8g chocolate 85% 200ml leite sen lactosa 100ml café	600g crema de verduras 100g croquetas de xamón e queixo 200ml leite sen lactosa 100ml café	150g pescada á prancha 300g de leituga, pepino e tomates 30g pan integral 200ml leite sen lactosa 100ml café	100g tofu marinado 60g tortilla integral de trigo 30g leituga 60g humus 200ml leite sen lactosa 100ml café	150g berenxena á prancha 30g pan integral 70g atún natural 15g maionesa 200ml leite sen lactosa 100ml café
MERENDA TARDE	Nada	Nada	Nada	Nada	200ml leite 150ml café
CEA	150g kiwi 125g iogur natural	150g kiwi 125g iogur natural	150g kiwi 125g iogur natural	150g kiwi 125g iogur natural	150g kiwi 125g iogur natural

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO					
MERENDA MAÑÁ					
XANTAR					
MERENDA TARDE					
CEA					

