



**Nicole Yuliveth García Guzmán**

**Daniela Monserrat Méndez**

**Menú**

**Nutrición**

**Tercer semestre**

**“B”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de noviembre del 2022



# menu



## Desayuno

### Avena y Más

(cereales y t) → **AVENA** Cocida ( 40gr)

(frutas) (en pequeñas porciones) → **Platano** picado(1/2)

**Mango** picado (1/2)

(Leche semidescremada) → “Leche Lala Extracalcio Semidescremada”(3/4 de taza)

Canela(1.3gr)

Vaso Agua natural.



## Colación 1

### Bites de Manzana canela

Manzana al vapor (1/2 o de 3 a 4 pedazos) con canela (1.3 gr)

Vaso de agua natural.



## Comida

### Pasta

Spaghetti (150 gr)

Para sofreír → Pimiento rojo 1

Cebolla (1/2)

Aceite de oliva

1 taza de jugo de tomate

Como topping acelga picada cocida (50gr) y (100gr) de un filete de pescado

Acompañado de 1 vaso de agua de pepino con limón y chia

Pepino (1)

Limón (4)

Chia(1 cucharada)

Azucar(8 gr)





# Menu



## Colación 2

Gelatina

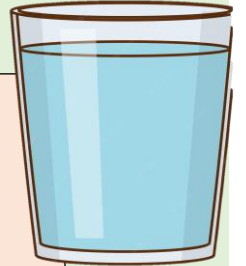
Gelatina de agua ejem: fresa, limón u otras (1 sobre y puede usarse en la cena)

(picar la gelatina en cuadritos)

Acompañada con una taza de yogurth lala natural

Y una cuchara de miel como topping

Vaso de Agua natural



## Cena

### Quesadillas

Tortillas de maíz suaves(2) queso mozzarella (1 rebanada c/u)

(opcional 1 rebanada de jamón (cada quesadilla)

Salsa de jugo de tomate

Jugo de naranja natural      Azucar(4gr)

