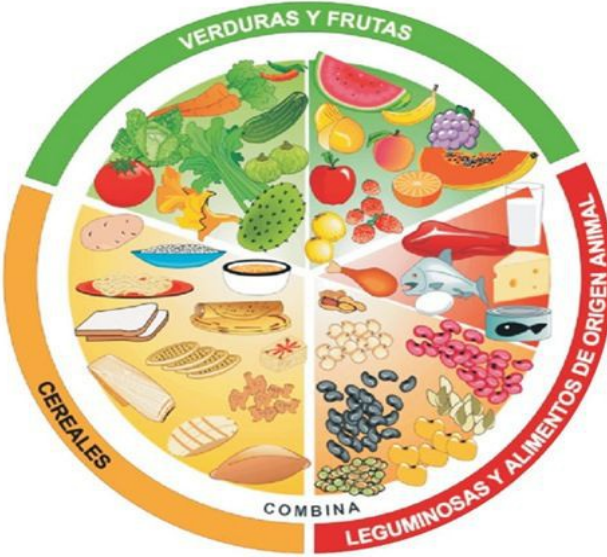


Todas las mañanas empezaremos con un buen y delicioso desayuno	Para comer seguiremos nuestra famosa dieta mediterránea compuesta por	Y para la cena aconsejamos lo siguiente	
Pan,cereales o derivados Leche o derivados Fruta fresca y hortalizas frescas 	Agua Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 o más raciones) Aceite de oliva virgen extra Pan,pasta,arroz y otros cereales (1 o 2 raciones) Que se debe comer a diario Lácteos (2 a 4 raciones) Frutos secos,semillas y aceitunas (1 o 2 raciones) Legumbres y leguminosas (2 raciones o más) Hierbas, especias,ajo y cebolla Que se debe comer semanalmente Patatas (2 a 4 raciones) Carne roja (máximo 2 raciones) Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado y marisco (más de 2 raciones) Huevos (2 a 4 raciones) Dulces (no más de 2 raciones)	Agua Aceite de oliva virgen extra Hidratos de carbono Vegetales (crudos o cocinados) Proteína (Carnes, pescado,huevos o legumbres)	
		Si comemos...	Podemos cenar...
		Cereales,féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
		Verduras	Cereales o féculas
		Carne	Pescado o huevo
		Pescado	Carne magra o huevo
		Huevo	Pescado o carne magra
		Fruta	Lácteos o fruta
		Lácteos	Fruta
		Firma dietista:	



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES