

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																	
<p>Pan,cereales o derivados Leche o derivados Fruta fresca y hortalizas frescas</p> 	<p>Agua Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 o más raciones) Aceite de oliva Pan,pasta,arroz y otros cereales (1 o 2 raciones)</p> <p>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</p> <p>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)</p>	<p>Agua Aceite de oliva Hidratos de carbono Vegetales (crudos o cocinados) Proteína (Carnes, pescado,huevos o legumbres)</p> <table border="1" data-bbox="1442 592 2087 1050"> <thead> <tr> <th data-bbox="1442 592 1765 644">Si comemos...</th> <th data-bbox="1765 592 2087 644">Podemos cenar...</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1442 644 1765 732">Cereales,féculas o legumbres</td> <td data-bbox="1765 644 2087 732">Hortalizas crudas o legumbres cocidas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1442 732 1765 785">Verduras</td> <td data-bbox="1765 732 2087 785">Cereales o féculas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1442 785 1765 837">Carne</td> <td data-bbox="1765 785 2087 837">Pescado o huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1442 837 1765 890">Pescado</td> <td data-bbox="1765 837 2087 890">Carne magra o huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1442 890 1765 943">Huevo</td> <td data-bbox="1765 890 2087 943">Pescado o carne magra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1442 943 1765 995">Fruta</td> <td data-bbox="1765 943 2087 995">Lácteos o fruta</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1442 995 1765 1050">Lácteos</td> <td data-bbox="1765 995 2087 1050">Fruta</td> </tr> </tbody> </table> <p>Firma dietista:</p>		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
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																		



1

CONTIENE GLUTEN



2

CRUSTÁCEOS



3

HUEVOS



4

PESCADO



5

CACAHUETES



6

SOJA



7

LÁCTEOS



8

FRUTOS DE CÁSCARA



9

APIO



10

MOSTAZA



11

GRANOS DE SÉSAMO



12

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



13

MOLUSCOS



14

ALTRAMUCES