

Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

Paciente: Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES

Rubén García (NUTRICIONISTA)

CITA PREVIA: 619837882

e-mail:clinicadenutricionllanes@gmail.com

Nº Colegiado: AS00008

Nº Reg Sanitario: C.2.2/6444

Día 1

NOTA

*** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS

***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO, PUEDE SERVIR...

****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE

Desayuno

*** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE

Comida

Aguacate

Ingredientes: ½ Aguacate (100 g.).

Merluza a la plancha

Ingredientes: 1 Rodaja de Merluza (110 g.), 1½ Cucharadita de Cafe de Aceite de oliva virgen extra (3 g.).

Alérgenos: Pescado.

1 PIEZA DE FRUTA VARIADA

Ingredientes: 1 FRUTA DE TEMPORADA (70 g.).

Nota: **** PREFERIBLEMENTE QUE SEA MANZANA... MAS SASCIEDAD

Merienda

Nueces

Ingredientes: 4 Nueces sin cáscara (20 g.).

Alérgenos: Nueces.

Cena

Tiritas de pollo a la plancha

Ingredientes: 1 Unidad sin piel de Pollo - pechuga (140 g.), ½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva virgen extra (3 g.).

Elaboración: .TIEMPO DE PREPARACION 5MIN

Patatas hervidas con perejil

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Patata hervida (160 g.), 10 g. de Perejil (10 g.).

Nota: , en cuanto al consumo de pan no mas de 2 rebanadas medianas en comida y otras 2 en cena y a ser posible que sea integral



Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA) SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

NOTA IMPORTANTE

Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo.

Día 2

NOTA

*** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS

***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO, PUEDE SERVIR...

****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE

Desayuno

*** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE

Comida

Arroz con calamares

Ingredientes: 1 Ración de Calamares (140 g.), 1 Taza de Café de Arroz (70 g.), 4 Ajo (20 g.), 10 g. de Perejil (10 g.), 3½ Cucharaditas de Cafe de Aceite de oliva virgen extra (7 g.).

Elaboración: Poner a cocer el arroz con los calamares y el perejil y el ajo. Previamente saltear los calamares y el ajo troceado con el aceite de oliva. TIEMPO DE PREPARACION 15 MIN

Nota: *** EL ARROZ HA DE SER INTEGRAL ****+ + + + SACIEDAD***

Alérgenos: Moluscos.

Yoghourt Griego

Ingredientes: 1 Yoghourt Desnatado de sabor (120 g.).

Merienda

Avellanas

Ingredientes: 10 Avellanas (sin cáscara) (10 g.).

Alérgenos: Frutos Secos.

Cena

Revuelto de setas, champiñones, huevo y j.york

Ingredientes: 1 Huevo (60 g.), 3½ Setas (50 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (50 g.), 2 Cebolla. (40 g.), 1 Loncha de Jamon de York (cocido) (30 g.), 5 Cucharaditas de Cafe de Aceite de oliva virgen extra (10 g.).

Elaboración: Hacer un revuelto con un huevo, los champiñones, las setas y el j.york. TIEMPO DE PREPARACION 10MIN

Alérgenos: Huevo, Crustaceos, Lácteo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

Aguacate

Ingredientes: ½ Aguacate (100 g.).



Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA) SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

NOTA IMPORTANTE

Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo.

Día 3

NOTA

*** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS

***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO, PUEDE SERVIR...

****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE

Desayuno

*** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE

Comida

Judías verdes con pollo

Ingredientes: 1 Plato de Judías verdes (200 g.), ½ cuarto de Pollo - pechuga (100 g.), 1½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva virgen extra (7 g.).

Elaboración: Hacer a la plancha la pechuga de pollo, cortarla en cachitos y saltearlos junto a las judías verdes de lata (o si no son de latas previamente cocidas). Añadir pimentón dulce al gusto. TIEMPO DE PREPARACION 15MIN

1 PIEZA DE FRUTA VARIADA

Ingredientes: 1 FRUTA DE TEMPORADA (70 g.).

Nota: **** PREFERIBLEMENTE QUE SEA MANZANA... MAS SASCIEDAD

Merienda

Nueces

Ingredientes: 4 Nueces sin cáscara (20 g.).

Alérgenos: Nueces.

Cena

Sandwich ligero de atún

Ingredientes: 2 Rebanadas de Pan de molde (50 g.), 1 Lata de Atún al natural (50 g.), ½ Ración Individual de Tomate (30 g.), 2 Cucharadas Soperas de Queso de untar San Millán 0% grasa (20 g.).

Elaboración: Untar el queso San Millán en las rebanadas de pan de molde, y añadir el tomate y el atún enlatado al natural (no en aceite). Se puede tostar el pan si lo desea.

Alérgenos: Gluten.

Yoghourt Griego

Ingredientes: 1 Yoghourt Desnatado de sabor (120 g.).



Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA) SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

NOTA IMPORTANTE

Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo.

Día 4

NOTA

*** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS

***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO, PUEDE SERVIR...

****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE

Desayuno

*** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE

Comida

Spaghettis a la boloñesa

Ingredientes: 50 g. de Ternera - magra (50 g.), ½ Ración Individual de Spaghetti (50 g.), ½ Ración Individual de Tomate (40 g.), ½ Cucharadita de Cafe de Aceite de oliva virgen extra (1 g.).

Elaboración: Sofreir la cebolla con la carne picada y el tomate, añadir laurel, ajo y orégano. Hervir los espaguetis al gusto y añadirlos a la salsa. La pasta debe hervirse en bastante agua y solo se debe tirar cuando el agua está hirviendo. Lo mas recomendado es hervirla "al dente". No obstante puede hacerla mas pasada si es mas de su agrado. TIEMPO DE PREPARACION 20MIN

Alérgenos: Gluten.

Kiwi

Ingredientes: 1 Kiwi (80 g.).

Merienda

Avellanas

Ingredientes: 10 Avellanas (sin cáscara) (10 g.).

Alérgenos: Frutos Secos.

Cena

Espárragos

Ingredientes: 6 Espárragos (60 g.).

Elaboración: Salpimentar con condimentar. Aderezar con limón o vinagre.

Bocadillo de jamon york y tomates

Ingredientes: 1 Pan Baguette (80 g.), ½ Unidad mediana de Tomate (70 g.), 3 Lonchas de Jamon de York (cocido) (70 g.).

Nota: , en cuanto al consumo de pan no mas de 2 rebanadas medianas en comida y otras 2 en cena y a ser posible que sea integral

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.



Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA) SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

NOTA IMPORTANTE

Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo.

Día 5

NOTA

*** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS

***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO, PUEDE SERVIR...

****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE

Desayuno

*** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE

Comida

Crema de calabacín especial

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Calabacin (150 g.), 1 Vaso grande de Leche descremada (90 g.), ½ Porción de Tomate.. (10 g.).

Elaboración: Poner a remojo los calabacines en la leche desnatada, después escurrir la leche y triturar el calabacín junto con el quesito light.TIEMPO DE PREPARACION 15MIN

Nota: , LA RECETA ES ORIENTATIVA

Alérgenos: Lácteo.

Pollo al ajillo

Ingredientes: 1 cuarto de Pollo - muslo (130 g.), 2 Ajo (10 g.), 2 Cucharaditas de Cafe de Aceite de oliva virgen extra (4 g.).

Elaboración: Se limpia el pollo y se corta a trozos. En una cazuela de barro se pone el aceite, se frien los ajos y se echan el pollo cuando el ajo está dorado. Se sirve caliente escurriendolo muy bien.TIEMPO DE PREPARACION 15MIN

Nota: **PUEDE SER PLANCHA

1 PIEZA DE FRUTA VARIADA

Ingredientes: 1 FRUTA DE TEMPORADA (70 g.).

Nota: **** PREFERIBLEMENTE QUE SEA MANZANA... MAS SASCIEDAD

Merienda

Nueces

Ingredientes: 4 Nueces sin cáscara (20 g.).

Alérgenos: Nueces.

Cena

TORTILLA DE BONITO

Ingredientes: 2½ Huevo (130 g.), 1 lata ovalada de Atún en aceite (120 g.).

Alérgenos: Huevo y Pescado.

Ensalada verde

Ingredientes: 1½ Ración individual pequeña de Lechuga (70 g.), ½ Unidad mediana de Tomate (70 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (40 g.), 1½ Ración Individual de Zanahorias (40 g.), 4 Espárragos (40 g.).

Nota: , en cuanto al consumo de pan no mas de 2 rebanadas medianas en comida y otras 2 en cena y a ser posible que sea integral

NOTA IMPORTANTE

Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo.

Día 6

NOTA

*** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS

***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO, PUEDE SERVIR...

****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE

Desayuno

*** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE

Comida

SOPA DE POLLO

Ingredientes: 1½ Vaso pequeño de Caldo(POLLO ó PAVO ó TERNERA) (170 g.), ½ Unidad sin piel de Pollo - pechuga (70 g.), ½ Puñado de Arroz (10 g.).

Elaboración: Hervir el arroz en un caldo de carne. Retirar del fuego antes de que el caldo esté totalmente consumido y servir.TIEMPO DE PREPARACION 15MIN

Nota: 1 PLATO DE SOPA

Alérgenos: Lácteo, Soja y Gluten.

Merluza a la plancha

Ingredientes: 1 Rodaja de Merluza (110 g.), 1½ Cucharadita de Cafe de Aceite de oliva virgen extra (3 g.).

Alérgenos: Pescado.

1 PIEZA DE FRUTA VARIADA

Ingredientes: 1 FRUTA DE TEMPORADA (70 g.).

Nota: **** PREFERIBLEMENTE QUE SEA MANZANA... MAS SASCIEDAD

Merienda

Avellanas

Ingredientes: 10 Avellanas (sin cáscara) (10 g.).

Alérgenos: Frutos Secos.

Cena

Tiritas de pollo a la plancha

Ingredientes: 1 Unidad sin piel de Pollo - pechuga (140 g.), ½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva virgen extra (3 g.).

Elaboración: .TIEMPO DE PREPARACION 5MIN

Patatas hervidas con perejil

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Patata hervida (160 g.), 10 g. de Perejil (10 g.).

NOTA IMPORTANTE: Nota: en cuanto al consumo de pan no mas de 2 rebanadas medianas en comida y otras 2 en cena y a ser posible que sea integral

Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo.

Día 7

NOTA

*** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS

***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO, PUEDE SERVIR...

****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE

Desayuno

*** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE

Comida

Alubias del invierno

Ingredientes: 3½ Puñados de Alubias Secas (140 g.), 2½ Lonchas de Jamon serrano (50 g.), ½ Unidad mediana de Pimiento (50 g.), 2 Lonchas de Jamon de York (cocido) (50 g.).

Elaboración: En una olla donde se añada agua, poner a cocer las alubias junto con el jamón serrano (ya troceado), los pimientos y el jamón de york (ya troceado). Si utiliza alubias ya cocidas,la cantidad de alubias será de 3 veces más. TIEMPO DE PREPARACION 50 MIN

Alérgenos: Legumbre, Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

Yoghourt Griego

Ingredientes: 1 Yoghourt Desnatado de sabor (120 g.).

Merienda

Nueces

Ingredientes: 4 Nueces sin cáscara (20 g.).

Alérgenos: Nueces.

Cena

Revuelto de setas, champiñones,huevo y j.york

Ingredientes: 1 Huevo (60 g.), 3½ Setas (50 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (50 g.), 2 Cebolla. (40 g.), 1 Loncha de Jamon de York (cocido) (30 g.), 5 Cucharaditas de Cafe de Aceite de oliva virgen extra (10 g.).

Elaboración: Hacer un revuelto con un huevo, los champiñones, las setas y el j.york. TIEMPO DE PREPARACION 10MIN

Alérgenos: Huevo, Crustaceos, Lácteo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

Yoghourt Griego

Ingredientes: 1 Yoghourt Desnatado de sabor (120 g.).



Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA) SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

NOTA IMPORTANTE

Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo.

Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA)

SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Alérgenos:  Gluten  Crustaceos  Huevo  Pescado  Cacahuete  Soja  Lácteo  Nueces  Apio  Legumbre
 Mostaza  Sésamo  Sulfitos  Altramuces  Moluscos  Frutos Secos

Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA)

SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA
- *** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS. - ***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO PUEDE	- *** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS. - ***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO PUEDE	- *** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS. - ***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO PUEDE	- *** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS. - ***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO PUEDE	- *** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS. - ***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO PUEDE	- *** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS. - ***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO PUEDE	- *** DIETA CON ALIMENTOS MUY SACIANTES Y BAJA EN CALORIAS. SE DEBE DE ACOMPAÑAR CON EJERCICIO FISICO CONTINUADO. TAMBIEN SE DEBEN MASTICAR BIEN TODOS LOS ALIEMNTOS. - ***ES UN INICIO , PERO SE PUEDEN HACER INFINIDAD DE MENUS SACIANTES. SE DEBERIA PERSONALIZAR PARA CADA PERSONA EN CONCRETO, PERO BUENO PUEDE
Alérgenos:  Gluten  Crustaceos  Huevo  Pescado  Cacahuete  Soja  Lácteo  Nueces  Apio  Legumbre						
 Mostaza  Sésamo  Sulfitos  Altramuces  Moluscos  Frutos Secos						

Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA)

SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN




























NOTA - ****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE.	NOTA - ****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE.	NOTA - ****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE.	NOTA - ****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE.	NOTA - ****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE.	NOTA - ****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE.	NOTA - ****SE PODRA TOMAR UNA ONZA DE CHOCOLATE CADA DOS DIAS. LA HORA , PREFERIBLEMENTE TARDE -NOCHE.
Desayuno - *** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE.	Desayuno - *** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE.	Desayuno - *** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE.	Desayuno - *** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE.	Desayuno - *** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE.	Desayuno - *** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE.	Desayuno - *** NO SE ESPECIFICA , DE MOMENTO EL DESAYUNO. HAGAN DESAYUNOS LO MAS SALUDABLE POSIBLE.
Comida - Aguacate. - Merluza a la plancha. 🐟 - 1 PIEZA DE FRUTA VARIADA.	Comida - Arroz con calamares. 🦑 - Yoghourt Griego.	Comida - Judias verdes con pollo. - 1 PIEZA DE FRUTA VARIADA.	Comida - Spaghettis a la boloñesa. 🍝 - Kiwi.	Comida - Crema de calabacín especial. 🍷 - Pollo al ajillo. - 1 PIEZA DE FRUTA VARIADA.	Comida - SOPA DE POLLO. 🍲 🥬 🍷 - Merluza a la plancha. 🐟 - 1 PIEZA DE FRUTA VARIADA.	Comida - Alubias del invierno. 🍲 🥬 🍷 - Yoghourt Griego.

Alérgenos: 🍷 Gluten 🐟 Crustaceos 🥚 Huevo 🐟 Pescado 🥜 Cacahuete 🥬 Soja 🍷 Lácteo 🍷 Nueces 🥬 Apio 🥬 Legumbre
 🍷 Mostaza 🥜 Sésamo 🍷 Sulfitos 🥜 Altramuces 🦑 Moluscos 🍷 Frutos Secos

Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA)

SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

Merienda - Nueces. 	Merienda - Avellanas. 	Merienda - Nueces. 	Merienda - Avellanas. 	Merienda - Nueces. 	Merienda - Avellanas. 	Merienda - Nueces. 
Cena - Tiritas de pollo a la plancha. - Patatas hervidas con perejil.	Cena - Revuelto de setas, champiñones, huevo y j.york.      - Aguacate. 	Cena - Sandwich ligero de atún.  - Yoghourt Griego.	Cena - Espárragos. - Bocado de jamón york y tomates.     	Cena - TORTILLA DE BONITO.   - Ensalada verde.	Cena - Tiritas de pollo a la plancha. - Patatas hervidas con perejil.	Cena - Revuelto de setas, champiñones, huevo y j.york.      - Yoghourt Griego. 

Alérgenos:  Gluten  Crustáceos  Huevo  Pescado  Cacahuete  Soja  Lácteo  Nueces  Apio  Legumbre
 Mostaza  Sésamo  Sulfitos  Altramuzes  Moluscos  Frutos Secos

Smart Healthy Citizen & Children / Nutrición

CLINICA DE NUTRICION LLANES - Rubén García (NUTRICIONISTA)

SMART HEALTHY CITIZEN & CHILDREN / NUTRICIÓN

NOTA IMPORTANTE - Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo..	NOTA IMPORTANTE - Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo..	NOTA IMPORTANTE - Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo..	NOTA IMPORTANTE - Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo..	NOTA IMPORTANTE - Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo..	NOTA IMPORTANTE - Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo..	NOTA IMPORTANTE - Todas nuestras planificaciones de menús contienen la cantidad de HIERRO aportada de 15mg/día, mínimo. La cantidad aportada de CALCIO diaria también es de 800-1000 mg/día, mínimo y la cantidad de FIBRA aportada es de 20-30 mg/día, mínimo..
--	--	--	--	--	--	--

Alérgenos:  Gluten  Crustaceos  Huevo  Pescado  Cacahuete  Soja  Lácteo  Nueces  Apio  Legumbre
 Mostaza  Sésamo  Sulfitos  Altramuces  Moluscos  Frutos Secos