



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



MENÚ SALUDABLE

¿COMO DEBO PREPARARLO?

MENÚ SALUDABLE

¿COMO DEBO PREPARARLO?

LIC.NUT. FABIOLA VÁZQUEZ MARTÍNEZ



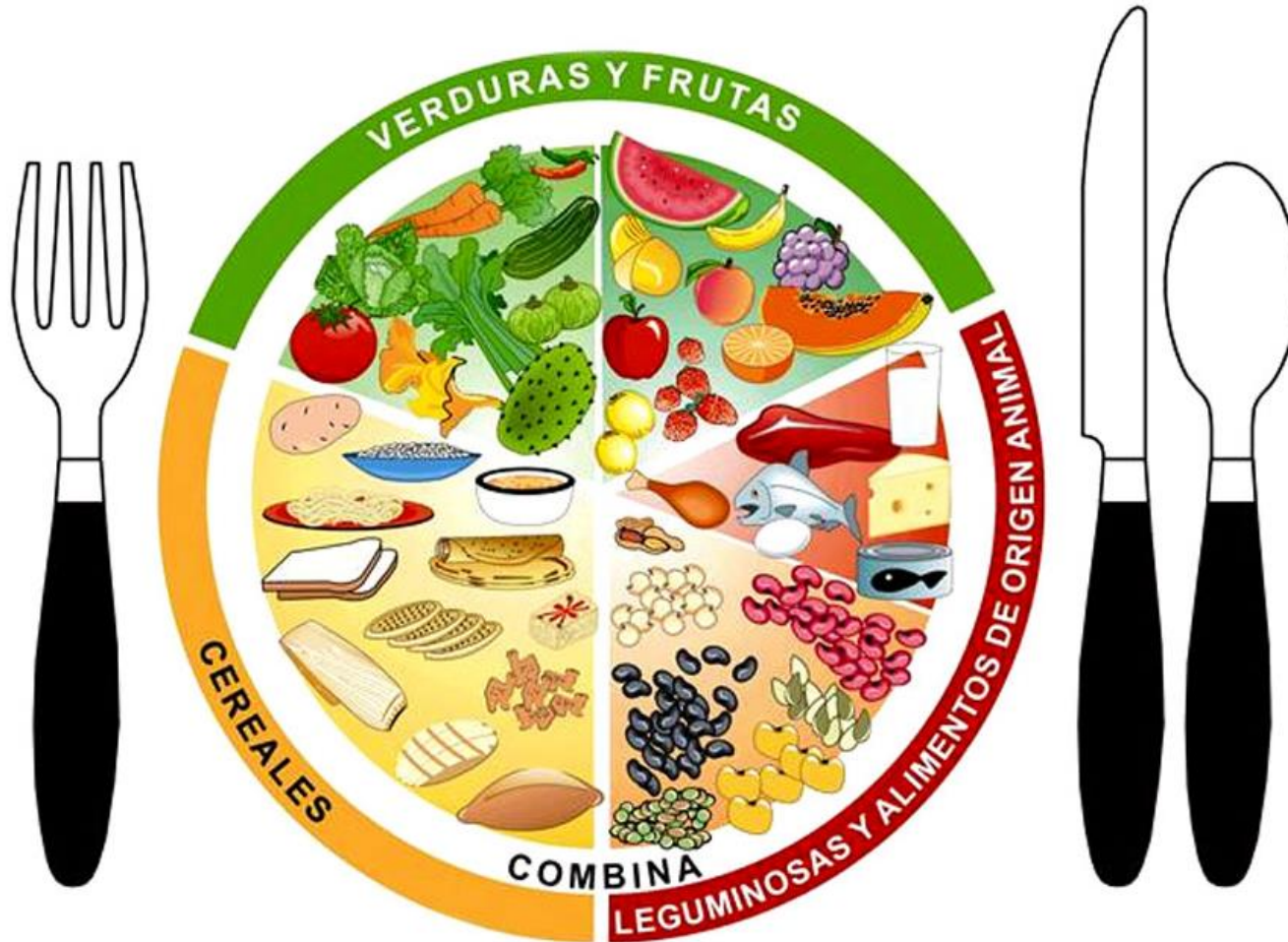
PLANIFICAR

- ¿Qué se me antoja consumir para esta semana?
- ¿Qué desayuno?
- ¿Cual será mi plato fuerte?
- ¿Que entrada puede acompañar a mi guisado o plato fuerte?
- ¿Que bebida voy a consumir durante la comida?
- ¿Comeré algún postre?
- ¿Voy a comer fuera de casa? ¿Qué opciones existen?



DESAYUNO, COMIDA Y CENA.

EL PLATO DEL BIEN COMER



PROTEINA



GUARNICIÓN

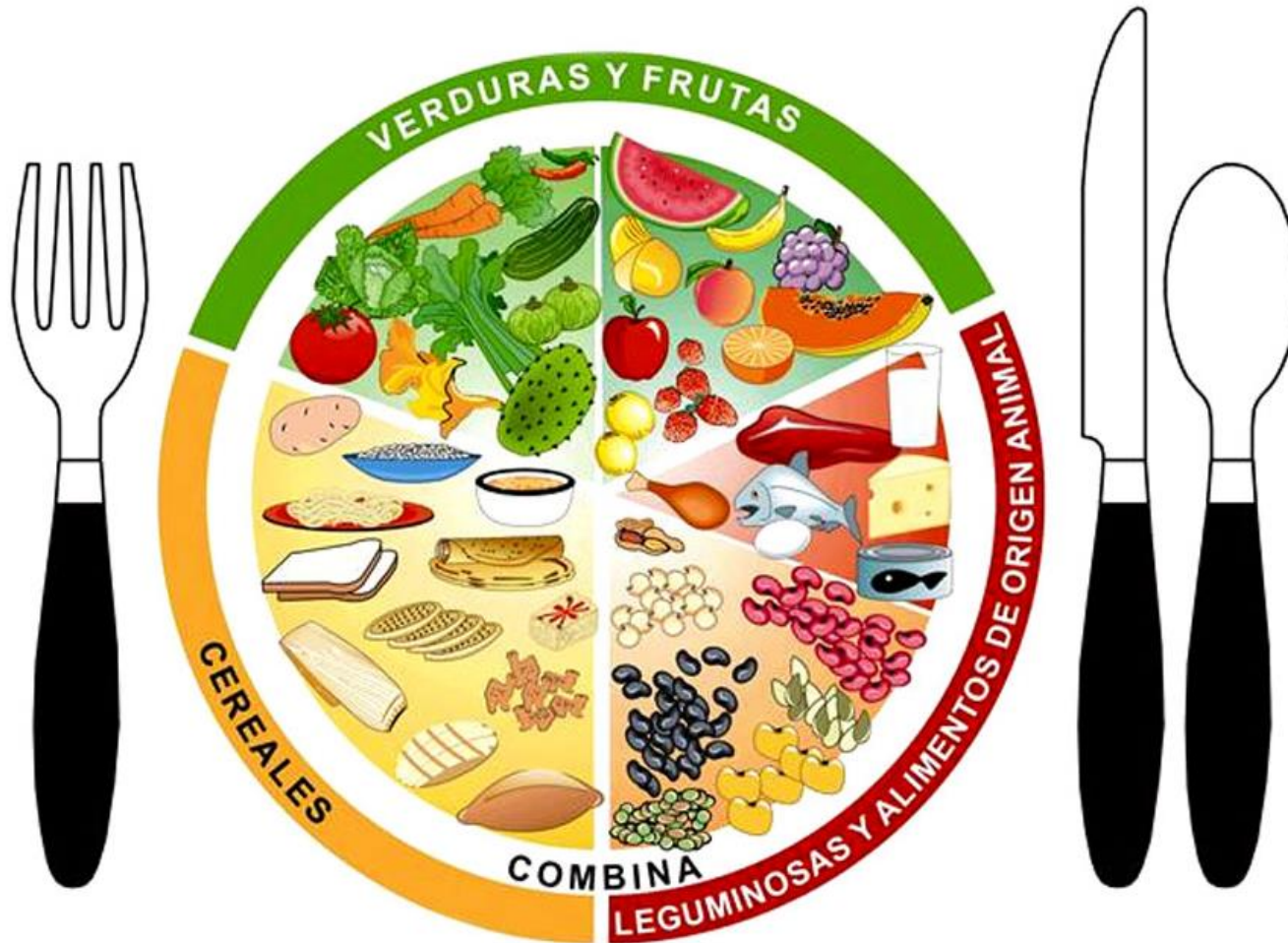


ACOMPAÑANTE



DESAYUNO, COMIDA Y CENA.

EL PLATO DEL BIEN COMER



Lista de alimentos: Ingredientes

Lista de la compra



Huevos



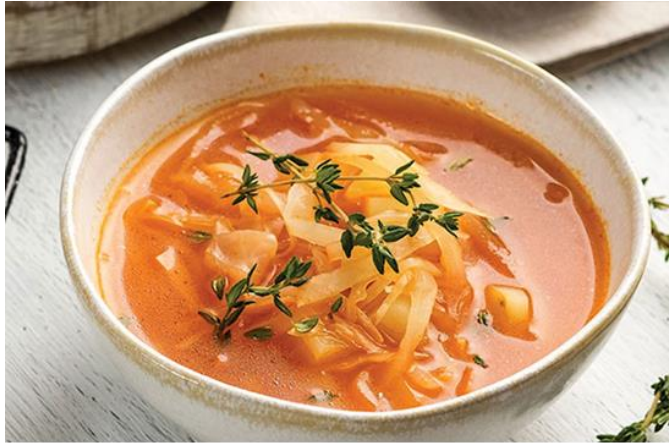
Manzana



Lechuga



SOPAS O CREMAS



GUISADOS



ENSALADA



ADEREZO



POSTRE



Jarra del buen beber

