

## 2. IMC y propuesta saludable (Plato del bon comer)



### Tabla 2. Plan de alimentación saludable

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE				
Día de la semana	Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio
Lunes.	Muesli con fruta.	Pay de limón	Salteado de gambas con arroz y verduras	Pay de queso con frijoles y zanahoria
Martes.	Ensalada verde	Hielcos y sorbetes	Ensalada de arroz con lentejas	Frijoles rellenos
Miércoles.	Avena con fruta	Palos de cereza y coco	Tacos de lechuga con lentejas	Arroz con leche
Jueves.	Pan integral con fruta	Crema de chocolate agusanter y platano	Salteado de pollo con verduras y limón	Bonuelo
Viernes.	Ceviches de granos enteros	Mousse de queso y salsa de frambuesa	Ensalada multicultural con salmon salteado	Churros
Sabados.	Sandwich de pata	Mousse de queso fresco	Enchiladas Mexicanas	Flan de yamoupe
Domingos.	Avena Quaker de chocolate	Manzanas rellenas	Tacos Mexicanos	Pan de elote

LOVE yourself