



DESAYUNOS, TENTEMPÍES Y MERIENDAS SALUDABLES

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana.

EJEMPLOS PRÁCTICOS DE DESAYUNO*

LUNES	Leche (con cacao o café) +pan integral tostado con aceite de oliva virgen extra+tomate triturado+manzana.
MARTES	Yogur líquido+cereales de desayuno no azucarados+piña en rodajas.
MIÉRCOLES	Zumo de naranja natural+pan integral tostado+queso fresco+mermelada.
JUEVES	Batido de leche, fresas y plátano casero+galletas "María".
VIERNES	Yogur natural con nueces y kiwi+pan integral tostado con mantequilla.
SÁBADO	Cereales integrales de desayuno no azucarados+leche+mandarina.
DOMINGO	Vaso de leche+pan tostado con aceite de oliva virgen extra+macedonia de frutas (kiwi, fresas, pera y zumo de naranja)

Tomar un tentempié a media mañana y merendar sirve para equilibrar el aporte energético del día, pero no hace falta hacerlo en abundancia.

EJEMPLOS PRÁCTICOS DE MEDIA MAÑANA Y MERIENDA*

	MEDIA MAÑANA	MERIENDA
LUNES	Plátano+ yogur	Zumo de naranja natural+pan integral con pavo y lechuga
MARTES	Pan integral+queso y tomate natural	Batido de leche y fresas+ un puñado de almendras
MIÉRCOLES	Yogur+cereales de desayuno no azucarados	Manzana asada con miel
JUEVES	Quesito+cerezas	Vaso de leche+pan tostado con aceite de oliva virgen extra
VIERNES	Queso fresco +mandarina	Pan integral con jamón serrano
SÁBADO	Pera+yogur	Vaso de leche+bizcocho casero
DOMINGO	Frutos secos (pistachos, nueces, almendras)	Macedonia de frutas (fresas, plátano, kiwi) + yogur líquido

* Propuestas de desayunos y meriendas saludables, elaboradas por los dietistas-nutricionistas Alejandra Rivera Torres y Luis J. Morán Fagúndez, de la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (SANCYD). Las propuestas de desayunos, tentempiés y meriendas son intercambiables, al ser opciones con el mismo aporte nutricional.