



Esmorzars i berenars equilibrats

Esmorzars

- . Esmorzar 1: Bol amb llet i cereals amb un suc de taronja i un grapat de fruits secs
- . Esmorzar 2: Entrepà d'embotits amb un suc de taronja un cafè amb llet
- . Esmorzar 3: Pa torrat amb mantega/margarina i mermelada amb un suc de taronja i un cafè amb llet

Berenars

- . Berenar 1: Entrepà de formatge amb un cafè amb llet
- . Berenar 2: Biquini amb un cafè amb llet
- . Berenar 3: Iogurt amb un grapat de fruits secs
- . Berenar 4: Una peça de fruita amb un cafè amb llet i un grapat de fruits secs

Proposta: Grau en nutrició i dietètica

El cafè amb llet es pot substituir per un suc. Si s'escull l'esmorzar 2 i 3 també es pot afegir un grapat de fruits secs