

Menu saludable Nutrium

Recomendación:

Puedes combinar el primer plato con el segundo como quieras, aunque nuestra recomendación es que elijas los dos platos de la misma opción, ya que se complementan el uno con el otro. Ejemplo:

DIA 1	
OPCION A	Cardo con boletus
OPCION B	Crema de verduras
OPCION C	Pisto

	Pollo al horno
	Revuelto de gulas y gambas
	Gallo al horno con verduritas

A la hora de elaborar este menú se han estudiado factores como la composición nutricional del menú (primero + segundo), el tipo de ingredientes, sus texturas e incluso colores.

CADA DÍA DISPONEMOS DE UN NUEVO MENÚ, CON PLATOS DIFERENTES DURANTE TODA LA SEMANA.

Consejos de la nutricionista:

- *Cada primer plato se complementa nutricionalmente con el segundo que le corresponde por lo que mi propuesta es que los elijas juntos.
- *Es importante que tu dieta sea rica en vegetales a lo largo del día (verduras, ensaladas, frutas, frutos secos...) por lo que el resto de comidas del día deben estar presentes, igual que en nuestro menú saludable.
- *Lo ideal es que a lo largo de la semana las verduras y ensaladas predominen en el menú
- *No abuses de los platos proteicos como carnes, pescado, huevos...
- *Evita alimentos azucarados, refrescos, bebidas alcohólicas y harinas refinadas.

Te informamos de que una dieta más específica debe ser personalizada y diseñada por un profesional, Si quieres un asesoramiento más personalizado, en Nutrium estaremos encantados de atenderte. Solicita información...