

Menú				
Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Hot cake de avena • 1 huevo • 1/2 taza de leche semidescremada • 1 cucharadita de mantequilla • ½ plátano • ½ taza de harina de avena (licuar las hojuelas)	Paleta de fresas con plátano • 8 fresas y ½ plátano • ½ taza de leche • 4 galletas marias	Pechuga de pollo • 70 g de pechuga de pollo • 1 taza de verdura mixta • 2/3 de aguacate hass	• 1 taza de pepino rebanado • ½ taza de jicama picada • 1 taza de melón picado	Sandwich de atún • 2 rebanadas de pan • 60 g de atún • 1/3 de aguacate hass

Preview from Notesale.co.uk
Page 4 of 4