

*Sugerencias  
para la cena  
Suggestions  
pour le dîner*

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Colleg. N.º ABA09079

LUNES / LUNDI

MARTES / MARDI

MIÉRCOLES / MERCREDI

JUEVES / JEUDI

VIERNES / VENDREDI

ENSALADA / SALAD  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES  
PAVO / TURKEY  
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES  
HUEVO / EGG  
FRUTA / FRUIT

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PAVO / TURKEY  
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES  
HUEVO / EGG  
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD  
PESCADO / FISH  
LACTEO / LACTEAL

**COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE: LOS LÁCTEOS**

Los LÁCTEOS incluyen la leche, el queso, el yogur y, en general, todos los derivados de la leche salvo la mantequilla, que por su alto contenido en grasa se encuentra en el grupo de "Aceites y grasas". Son ricos en proteínas de alto valor biológico, calcio (imprescindible para el desarrollo óseo), fósforo y vitaminas A, D y del grupo B. Sin embargo, contienen también grasas saturadas, por lo que para ciertos grupos hay que tratar de escoger leche y derivados lácteos reducidos en grasas.

Frecuencia de consumo: 2 - 3 raciones al día (una ración equivale

**CHOSAS QUE NOUS DEVONS SAVOIR: LES LAITIERS**

LES PRODUITS LAITIERS comprennent le lait, le fromage, le yogourt et, en général, tous les dérivés du lait à l'exception du beurre qui, en raison de sa forte teneur en matières grasses, fait partie du groupe des "Huiles et graisses". Ils sont riches en protéines de haute valeur biologique, en calcium (essentiel au développement osseux), en phosphore et en vitamines A, D et groupe B. Cependant, ils contiennent également des graisses saturées, donc pour certains groupes, vous devez essayer de choisir le lait et dérivés laitiers réduits en matières grasses.

Fréquence de consommation: 2 à 3 portions par jour (une portion équivaut à un verre de lait de 200 ml, 2 yaourts, 2 petitsuisse, 125 gr de fromage frais, 40 gr de Manchego