



¿TE ATREVES A DISEÑAR TU PROPIO MENÚ?

Si ya eres un buen ayudante de cocina y conoces de instrumentos para cocinar, pues ya solo te queda elaborar tu propio menú. ¿Te atreves? ¡genial! Solo tienes que recordar todo lo que has aprendido: el menú debe ser sano y variado, si no sería muy pesado, como ver la misma peli una y otra vez.

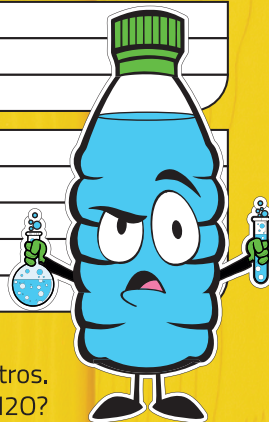
DESAYUNO	
1 ración de lácteos	
1 ración hidratos de carbono	
1 ración de fruta	

MEDIA MAÑANA	
1 ración de lácteos	
1 ración hidratos de carbono	

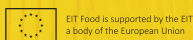
COMIDA	
1 ración hidratos de carbono	
1 ración de verdura	
1 ración de proteína	
1 ración de fruta	

MERIENDA	
1 ración de fruta	
1 ración hidratos de carbono	

CENA	
1 ración hidratos de carbono	
1 ración de verdura	
1 ración de proteína	
1 ración de lácteos	



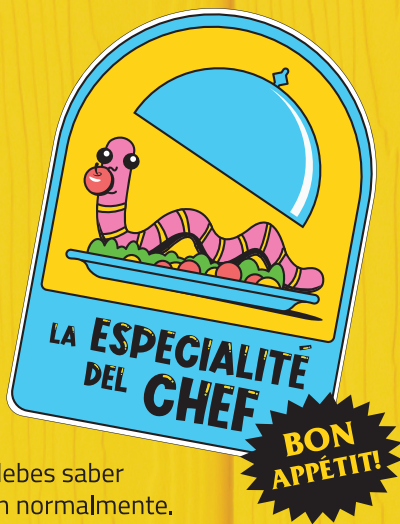
Y no te preocupes por la bebida, ya la ponemos nosotros.
¿Prefieres agua o H2O?



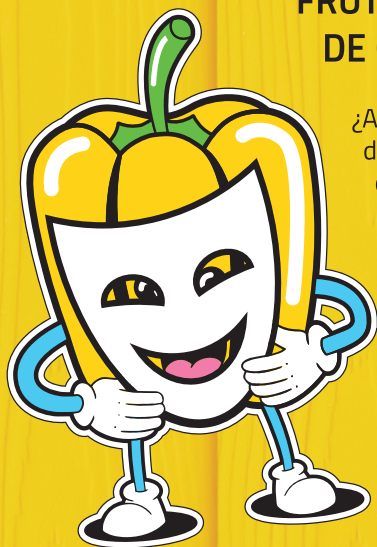
LOS SALVA COMIDAS DICEN

DE PRIMERO GUSANOS Y DE SEGUNDO, TARÁNTULA

¿Piensas que estamos de cachondeo? Para nada, debes saber que en el 80% del planeta los insectos se consumen normalmente. Son ricos en proteínas, grasas y minerales además de fuente de fibra y por eso organizaciones internacionales que trabajan para acabar con el hambre, como la FAO, dicen que puede ser el alimento del futuro. ¿Tú qué opinas, te atreves?



FRUTAS Y VERDURAS DE COLORES (BLANCO)



¿A que te hemos pillado? ¿De verdad hay alimentos de color blanco? ¡pues claro! Piensa un poco y seguro que podrás escribir algunos aquí abajo. Estos alimentos son muy buenos para combatir infecciones, mantener la presión arterial baja y alimentar nuestras bacterias intestinales... sí, tienes bacterias viviendo dentro de ti pero son buenas, tranqui.