

ALERGIA AL APIO

ejemplo de dieta para 3 días

alergia



	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Un vaso de leche y tostadas con jamón serrano	Porridge con avena y pasas	Un vaso de bebida vegetal Tostadas con hummus y rúcula
Comida	Arroz con alubias y cardos Naranja	Espaguetis con salteado de cebolla, champiñones y cherrys Yogur natural	Salmón a la plancha con ensalada Uvas
Merienda	Pera	Plátano	Piña
Cena	Merluza al papillote con cebolla y zanahoria Fresas	Muslos de pollo asados y ensalada Manzana	Espinacas rehogadas y tortilla de patata Manzana asada