

ALERGIA A LOS CRUSTÁCEOS

ejemplo de dieta para 3 días

alergia



	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Un vaso de leche y tostadas con aguacate	Yogur con copos de avena y frutos rojos	Batido de plátano con bebida de avena
Comida	Lentejas con verduras Naranja	Macarrones integrales con champiñones y cebolla Manzana	Salmón con ensalada Yogur natural
Merienda	Pera	Plátano	Piña
Cena	Ensalada Revuelto de setas y gambas Yogur natural	Pechuga de pavo a la plancha y ensalada Uvas	Crema de calabacín con huevo poché Manzana asada