


Como incorporar dos porciones de carne en la dieta diaria



Ejemplos:

	<u>Desayuno</u>	<u>Almuerzo</u>	<u>Cena</u>
1.	-----	-----	6 onzas de bife de novillo cocido
2.	-----	3 onzas de pavo en emparedado	3 onzas de costeleta de cerdo cocido (3 onzas después de cocido, retirando la grasa y el hueso)
			
3.	1 huevo	½ tazas de frijoles blancos en la sopa	2 tacos de carne, cada uno de 2 onzas de carne molida

Ahora intente escribir debajo los ingredientes de su menú:

	<u>Desayuno</u>	<u>Almuerzo</u>	<u>Cena</u>
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____

