

## Propuesta de viandas saludables para Ejercicio BREC

Equipo de Nutrición programa Bombero Sano

Antonela Plastina Lic. en Nutrición Mat. Nac. 4.475 y María Belén Becker Estudiante 4° año Nutrición



### POSTRES

	ALIMENTOS	RACIÓN DIARIA	GRAMOS / DIA	KCAL
Menú 1	Banana	1 unidad mediana	180 gr	130 kcal
Menú 2	Manzana	1 unidad mediana	120 gr	100 kcal
Menú 3	Duraznos en almibar enlatado	200 g	2 mitades	125 kcal
Menú 4	Vigilante ( 1 porción queso sardo + 1 porción dulce)	1 porción c/u	60 gr + 60 gr	163 kcal dulce