

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



DESAYUNOS / MERIENDAS	ALIMENTOS	RACIÓN DIARIA	GRAMOS / DIA	KCAL	EQUIVALENCIAS
Menú 1	Leche en polvo	2 tazas	72 gr	254 kcal	3 cdas soperas (36 gr) = 1 taza (200 cc)
	Copos de cereal azucarado	2 tazas	120 gr	392 kcal	60 gr (1 taza)
	TOTAL			646 kcal	
Menú 2	Leche en polvo	2 tazas	72 gr	254 kcal	3 cdas soperas (36 gr) = 1 taza (200 cc)
	Cacao	2 cdas soperas	30 gr	114 kcal	1 cda sopera (15 gr)
	Té en saquitos				1 unid
	Café en saquitos				1 unid
	Azucar	2 cdas soperas	30 gr	120 kcal	1 cda sopera (15 gr)
	Pan	3 rodajas de pan lactal	75 gr	180 kcal	25 gr = 1 rodaja pan lactal
	Dulce de leche	2 cdas soperas	40 gr	122 kcal	20 gr = 1 cda sopera
TOTAL			790 kcal		
Menú 3	Leche en polvo	2 tazas	72 gr	254 kcal	3 cdas soperas (36 gr) = 1 taza (200 cc)
	Café en saquitos	1 unidad			
	Té en saquitos	1 unidad			
	Azucar	2 cdas soperas	30 gr	120 kcal	1 cda sopera (15 gr)
	Pan	3 rodajas de pan lactal	75 gr	180 kcal	25 gr = 1 rodaja pan lactal
	Mermelada	3 cdas soperas	60 gr	150 kcal	20 gr = 1 cda sopera
	TOTAL			704 kcal	
Menú 4	Leche en polvo	2 tazas	72 gr	254 kcal	3 cdas soperas (36 gr) = 1 taza (200 cc)
	Cacao	2 cdas soperas	30 gr	114 kcal	1 cda sopera (15 gr)
	Té en saquitos	1 unidad			1 unid
	Café en saquitos	1 unidad			1 unid
	Azucar	2 cdas soperas	30 gr	120 kcal	1 cda sopera (15 gr)
	Barras de cereal	3 unidades	75 gr	300 kcal	20 gr = 1 unidad
	TOTAL			788 kcal	