

# Plan de nutrición

Para:

Este plan de nutrición es para diseñador gráfico, que trabaja de su casa y por eso tiene más tiempo para cocinar. También tiene vida tranquila - a veces hace yoga y va correr. Nuestro cliente nos ha dicho, que quiere una dieta equilibrada con suficiente aporte de proteínas, hierro y otros nutrientes.

Recomendaciones:

Tiene que comer bastante verdura y fruta, beber 1-2 litros de agua o té. Es mejor cuando come servicios pequeños y lo mejor es comer solo una comida dulce de día y puede beber café para prevenir adificación de su organismo pero solo depues de comer.



# Menu ideal

Para desayuno recomendamos:  
Avena, pan, fruta, frutos secos o  
tambien manteca de cacahuete  
par proteínas.  
En general desayunos ligeros.



Para comida recomendamos:  
Tofu o carne de soya porque  
cotenen más proteínas y  
verdura para fiebre .



Para cena recomendamos:  
La ensalada de verdura, verura  
en general, porque es ligero.



# TIPOS Y TRUCOS



Porque tiene una dieta vegetariana, nunca va a tener tan mucho minerales, como el hierro, el calcio o el magnesio, que una persona sin la dieta, así que tiene que come unos suplementos de comida, porejemplo en tabletas o tabletas espumas.

También es bueno reciclar una comida para no tiene que cocinar cada comida separadamente, porejemplo cuándo tuvo una sopa por comida, puede comer la sopa y por cena.

