

### Muestra de menú Puré

<b>Desayuno 8 am</b>	<b>Desayuno 8 am</b>	<b>Desayuno 8 am</b>
½ taza clara de huevos con 1oz Queso sin grasa o bajo en grasa	½ taza de queso cottage (o requesón) sin grasa/ bajo en grasa	½ avena sin azúcar con ¼ taza de leche descremada
<b>Merienda 10 am</b>	<b>Merienda 10 am</b>	<b>Merienda 10 am</b>
Batida de proteína "Whey"	Batida de proteína "Whey"	Batida de proteína "Whey"
<b>Almuerzo 12 pm</b>	<b>Almuerzo 12 pm</b>	<b>Almuerzo 12 pm</b>
½ taza de queso cottage (o requesón) sin grasa o bajo en grasa, y ¼ de taza de fruta en puré	4oz de sopa baja en grasa y en puré	½ taza de yogur griego ("Greek yogurt") sin grasa con ¼ de un plátano majado
<b>Merienda 2 pm</b>	<b>Merienda 2 pm</b>	<b>Merienda 2 pm</b>
Batida de proteína "Whey"	Batida de proteína "Whey"	Batida de proteína "Whey"
<b>Cena 6 pm</b>	<b>Cena 6 pm</b>	<b>Cena 6 pm</b>
3oz pollo en puré, 1oz zanahoria en puré, 1oz de puré de papa	3oz de pavo en puré, 1oz puré de judías verdes, 1oz de puré de papa	3oz de puré de pescado, 1oz puré de calabacín, 1oz puré de calabaza