



El Planificador de 3-AI-Día

Energice su día con el plan 3-AI-Día (conocido como 3-A-Day™ of Dairy en inglés) — 3 porciones diarias de leche, queso o yogurt para ayudar a desarrollar cuerpos sanos y huesos más fuertes. Este plan ofrece deliciosas ideas para comidas y meriendas que proveen una gran cantidad de nutrientes cada día de la semana. Pruebe la leche, el queso o yogurt en variedades bajas en grasa, de grasa reducida o con ninguna grasa que se ajusten a su gusto y sus necesidades nutricionales. ¿Qué es una porción de productos lácteos? Una taza de 8 onzas de leche, un envase de 8 onzas de yogurt o 1 ½ onzas de queso natural. ¡Disfrútelos!

Lunes

Desayuno

Licuada de Frutas:

En una licuadora, mezcle 1 taza de leche o yogurt con frutas y cubos de hielo

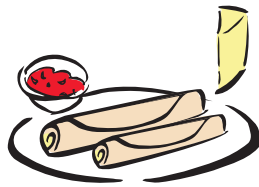


Martes

Almuerzo

Rollo de Pizza:

Enrolle 2 pedazos de queso Mozzarella semi-descremado (*part-skim Mozzarella*) en una tortilla y complete con un *dip* de salsa de tomate



Merienda

Yogurt para el Camino:

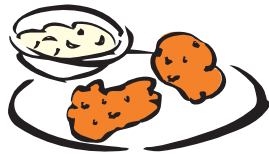
Elija una botella de yogurt para beber de 10 onzas con su sabor de frutas favorito, como fresa, plátano (o banana) o durazno



Almuerzo

Pollo con Aderezo y Yogurt:

Mezcle 1 taza de yogurt simple y un aderezo Ranch bajo en grasa en una salsa para aderezar su pollo



Miércoles

Merienda

Palomitas de Maíz con Queso:

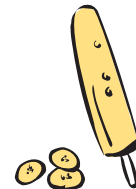
Vierta 1/4 taza de queso Colby bajo en grasa y rallado sobre las palomitas



Postre

Paleta de Leche y Frutas:

Congele 1 taza de leche baja en grasa y con sabor a plátano [o banana] o fresa en un molde para hacer paletas de helado



Desayuno

Waffles de Maravilla:

Acompañe un desayuno de waffles de harina integral con 1 taza de yogurt de fresa y moras



Cena

Cheesy Mac:

Hornee una porción sencilla de macarrones y complete con 3 cucharadas de queso Parmesano rallado



Postre

Mousse de Locura:

Bata 8 onzas de leche con chocolate y baja en grasa con crema batida



Jueves

Desayuno

Chocolate Mexicano Caliente:

Caliente una taza de leche baja en grasa con chocolate mexicano y añada una pizca de canela



Merienda

Súper Merienda:

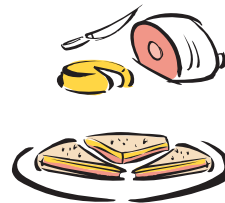
Sumerja palitos de vegetales frescos en 1 taza de yogurt mezclado con aderezo de tacos



Cena

Quesadilla de Queso y Jamón:

En una tortilla, coloque 1/4 taza de queso Chihuahua o Monterrey Jack de grasa reducida y picadito con un pedazo de jamón



Viernes

Desayuno

Omelet con Queso:

Derrita 2 pedazos de queso natural Cheddar, Provolone o Chihuahua en un omelet de clara de huevo



Almuerzo

Papa Rebosada:

Vierta un poco de *chili* bajo en grasa y 1 taza de yogurt simple sobre una papa horneada



Merienda

Rollo de Pretzel:

Enrolle un palito de pretzel bajo en grasa en 2 pedazos de queso Suizo de grasa reducida

