

REPARTO DE ALIMENTOS EN UNA COMIDA

Cereales integrales
sin azúcar

Aceite de Oliva
Virgen Extra y
Aceite de Oliva

Frutos secos sin sal,
especias y hierbas

Legumbres,
huevos, carnes
blancas, pescados

Lácteos (yogur,
cuajada, queso
fresco, leche)

Frutas de
temporada

Verduras y
hortalizas

