

DIARIO DE FAVORITOS DE CADA DIA



Desayuno

Almuerzo

Cena

Bocadillos



CLAVE

- Frutas y verduras que son frescas, congeladas, envasadas en agua o en su propio jugo, o con poca sal.
- ✓ Alimentos hechos de granos.
- Productos lácteos bajos en grasa.
- Pescado, aves de corral y carnes magras, al horno o asados.