

2-DESPIERTA, DESAYUNA

- DEDICA DE 15 A 20 MINUTOS.
- NO DEMASIADO LIGERO (ENTRE 20 Y 25% DE LAS CALORIAS DIARIAS).
- COMBINA LÍQUIDOS Y SÓLIDOS (lácteos, pan, galletas, cereales, fruta o vegetales frescos).
- CONTENIDO EN FIBRA .
- LIMITA EL CONTENIDO GRASO.

SEBASTI

Para un desayuno completo al menos:

Lácteo + Cereal + Fruta

