

## 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

