

LA COMPRA SALUDABLE

Proteínas:

Legumbres:

Huevo:

Pescado y carne:

Lácteos:

Tofu:



Hidratos de carbono:

Pan integral:

Pasta:

Cereales integrales:

Tubérculos:

Frutas:

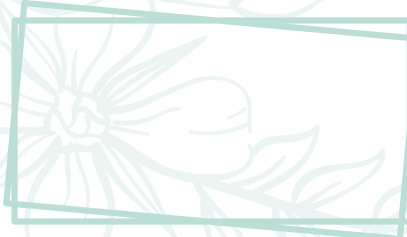


Verduras y hortalizas:



Grasas saludables: Especias:

Aceite de oliva:
Aguacate:
Frutos secos:
Mantequilla:



Otros:

Chocolate negro:
Cacao en polvo:
Café:

