



ADELGAZAR BIEN

DIETA

Desayuno: 1 fruta o zumo de frutas. Cereales o galletas o tostadas 40 g

Media mañana y merienda: 2 frutas o 1 yogurt o 40 g de pan con pavo o queso

Comida y cena:

Crema o sopa de verduras o ensalada mediterránea o tortilla o huevo cocido

Carne con guarnición de verduras (pollo, pavo, ternera, conejo, cerdo)

o pescado (salmón, merluza, lenguado)

Postre gelatinas y yogurt no azucarado

Recomendaciones

1-2 litros de agua

Ejercicio moderado varias veces por semana

Ejercicio severo una vez por semana

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTE CON: Farmacia María Pilar Sánchez Gallo

www.farmaciasanchezgallo.com

