

Verdura

sólo como
guarnición



Fruta

2 raciones al día



Dulces

Dulces o aperitivos
salados entre comidas



Bebidas

1½ - 2 litros al día



Proteína

3 raciones de productos
lácteos, 1 ración al día de carne,
pescado, huevos, tofu...



Nueces, almendras, aceites y grasas

20 - 30 g de nueces/
almendras, aceites/grasas
de alta calidad



Suplemento de almidón

Con cada comida
principal, 3
raciones al día

