

Fiambrrera saludable

De forma sencilla podemos confeccionar una fiambrrera saludable y equilibrada. Solo debes utilizar estas proporciones y recomendaciones.

Verduras
Hortalizas

Cereales
Integrales

Proteína
Saludable

Infermeravirtual.com



Para beber, agua

De postre, fruta



Es importante comer todo tipo de verduras y hortalizas, las patatas no están incluidas en este grupo

Los cereales deben ser integrales, por ejemplo: pan, pasta o arroz integrales. En este grupo se incluyen los tubérculos como la patata

Se recomienda consumir pescado, carne de ave, huevos, legumbres y frutos secos. Consume carne roja de forma ocasional y evita los embutidos

Para aliñar, aceite de oliva



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA