Calcular las porciones de los alimentos adecuados

¡está en tus manos!

Nutrioli

1 palma de la mano
60 g

- Pechuga de pollo a la plancha
- Filete de pescado
- Carne magra

1 mano hueca
1/2 taza

- Mango picado
- Manzana
- Fresas

2 manos huecas
1 taza

- Espinacas
- Brócoli
- Lechuga

1 dedo
1 cda.

- 1 cda. de aceite Nutrioli
- Mantequilla

1 puño cerrado
1 taza

- Pasta cocida
- Arroz cocido
- Avena

2 dedos
30 g

- Quesos
- Jamón de pavo