Lista de Súper Saludable

Nutrioli

Frutas y verduras

Ricas en vitaminas y minerales. Incluye 5 al día.

- [ ] Tomate
- [ ] Cebolla
- [ ] Chile
- [ ] Lechuga
- [ ] Cilantro
- [ ] Zanahoria
- [ ] Calabaza
- [ ] Nopales
- [ ] Brócoli
- [ ] Espinacas
- [ ] Manzana
- [ ] Plátano
- [ ] Naranja
- [ ] Limón
- [ ] Mango
- [ ] Melón
- [ ] Papaya
- [ ] Piña
- [ ] Sandía
- [ ] Fresa

Alimentos de origen animal

Fuentes de proteínas y minerales.

- [ ] Jamón de pavo
- [ ] Queso fresco
- [ ] Yogurt
- [ ] Leche
- [ ] Pescado
- [ ] Pollo
- [ ] Res
- [ ] Huevo

Cereales

Altos en fibra, vitaminas y minerales.

- [ ] Sopas Nutrioli
- [ ] Pastas Nutrioli
- [ ] Arroz
- [ ] Pan de caja integral
- [ ] Avena
- [ ] Tortillas
- [ ] Cereal de caja

Grasas saludables

Fuentes de Omegas, 3, 6 y 9.

- [ ] Nutrioli
- [ ] Nutrioli Spray
- [ ] Oli de Nutrioli
- [ ] Aguacate
- [ ] Nueces
- [ ] Almendras

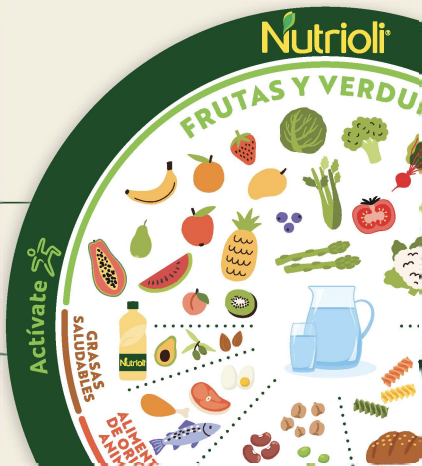
Leguminosas

- [ ] Frijoles
- [ ] Lentejas
- [ ] Garbanzos
- [ ] Alubias

Abarrotes

- [ ] Aderezos
- [ ] Salsas
- [ ] Agua embotellada
- [ ] Vinagres
- [ ] Especias

Otros:



Pequeños cambios al hacer el súper pueden generar grandes beneficios para tu salud.