



## **DESAYUNO HIDRATOS.**

### **1º: elegir uno de los siguientes:**

Café/ té/ Cola Cao 0% con leche desnatada.

### **2º: elegir uno de los siguientes:**

- a) Cereales para el desayuno bajos en azúcar.
- b) Tostada de pan integral con mermelada 0%.
- c) Avena.
- d) Biscotes integrales con miel.

### **3º: elegir uno de los siguientes:**

- a) Fruta fresca o verduras crudas.
- b) Zumos de frutas o verduras.