



## **DESAYUNO PROTEICO.**

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

- a) Café/ té/ Cola Cao 0% con leche desnatada.
- b) Yogurt natural.
- c) Porción de queso fresco.

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

- a) Tortilla de claras.
- b) Huevos duros.
- c) Fiambre desgrasado.

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

- a) Fruta fresca.
- b) Zumo de frutas.