

Tamaño de la porción de alimentos de origen animal para el desayuno.



Huevo
1 pieza.



Queso panela
30g.



Queso cottage
1/2 taza.



Queso
machego 30g.



Leche
1 taza/240 ml.



Pavo 30g.



Atún 30g.



Salmón 30g.



Res 30g.



Pollo 30g.



Ternera 30g.



Pescado 30g.

Recuerda: la cantidad que te indicamos es el tamaño de porción ideal de productos de origen animal en el desayuno.

