

REPARTO de LA ENERGÍA EN CINCO COMIDAS DIARIAS



Desayuno

20%

¡Arriba!,
¡comienza
con un buen
desayuno!



Cena
25%

Cena en familia
para fomentar
buenos hábitos
alimenticios y
reforzar vínculos
afectivos.



Media mañana
10-15%

A media mañana,
¡recarga y sigue
con energía!



Merienda
10-15%

Merienda para
terminar el día
con fuerza.



Comida
25-35%

Come sano,
mientras cuidas
de ti y del planeta.



RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Si comemos... → podemos cenar

verduras cocinadas → hortalizas crudas en ensalada

hortalizas crudas en ensalada → verduras cocinadas

legumbre → carne, pescado o huevo

carne → pescado, huevo o legumbre

pescado → carne, huevo o legumbre

huevo → pescado, carne o legumbre

patata → pasta o arroz

pasta o arroz → patata

mawersa
~ 1983 ~

Contacto

+34 914 600 411
mawersa@mawersa.com

