

**TOSTADAS POR DÍA**

Reemplaza el pan / Preferentemente consumir antes de las 19:30 hrs.



**Galletas de arroz**

Unidades

Hombre | Mujer

6

4



**Galletas de arroz**

Unidades

Hombre | Mujer

16

12



**Mini Tostas redondas**



**Tostadas**

Original - Light - Integral  
Multi granos - Avena y Granola

Unidades

Hombre | Mujer

6

4



**Mini Tostas**

Original - Sésamo - Integral

Unidades

Hombre | Mujer

8

6



**Magic Toast**

Unidades

Hombre | Mujer

8

6

**RECUERDA**

- Puede ir variando el tipo de tostadas
- Preferir siempre las tostadas ante el pan.
- Preferir consumir carbohidratos antes de las 19:30 hrs.

En caso de consumir pan de molde **Fuchs** **IDEAL** **envasado** (4 al día hombre y 2 al día mujer).

En caso de consumir pan pita **IDEAL** **envasado** (2 al día hombre y 1 al día mujer).

Puedes usar otras alternativas para reemplazar el pan (ver recetario)

[CLICK PARA VER RECETARIO](#)

*Sigueme y hablemos*