

Todos los ingredientes que necesitas

Menú con fibra: lista de la compra

Fresco

- tomates rojos y verdes,
- 300 g. pimientos rojos,
- 300 g. bacalao salado,
- 1 diente de ajo,
- 1 melón (de unos 600 g.),
- 1 vaso de zumo de naranja,
- 1 manzana (100 g.),
- 1 pera (90 g.),
- 1 melocotón (120 g.),
- 8 cerezas,
- yogures naturales desnatados,
- 1 kg. de almejas,
- 1 tomate de ensalada maduro,
- 65 g. de queso parmesano rallado,
- 1 huevo,
- 1 vaso de leche descremada,
- 1 limón,
- 50 g. de compota de manzana sin azúcar,

Despensa

- 40 g. de arroz,
- 1 lata pequeña de atún escurrido,
- 150 g. de quesitos desnatados,
- aceite de oliva,
- 8 cucharadas de azúcar,
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas pequeñas de mostaza
- sal, perejil y orégano
- edulcorante en polvo.