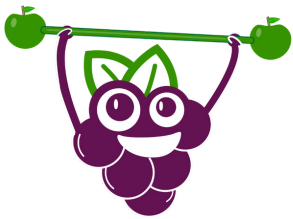


COMER SIN MIEDO



y con Cabeza

¿Cuántas latas de atún a la semana?

Los enlatados son una solución fácil y rápida para solucionar una comida sin invertir tiempo en su preparación. El consumo de atún en lata es el más frecuente.

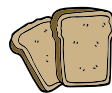
La cantidad de mercurio de una lata de tamaño pequeño (52 gramos), es de aproximadamente 15 microgramos. Si realizamos el cálculo, una persona de 60 kg de peso podría consumir 78 mg lo equivalente a 5 latas.



INGESTA SEMANAL TOLERABLE A SUSTANCIAS QUE APARECEN DE FORMA INEVITABLE, NO AÑADIDA, EN LOS ALIMENTOS ES DE 1,3 MG/KG DE PESO CORPORAL.



Merienda del mes



1

Tuesta el pan.

2

Trocea el queso fresco en lonchas y colócalo sobre el pan.

3

Trocea las fresas y colócalas encima del queso. Añade crema de cacahuete por encima y termina añadiendo unos arándanos.

Uxia Rodríguez



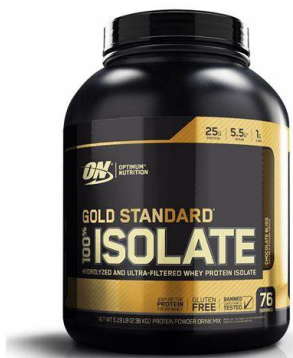
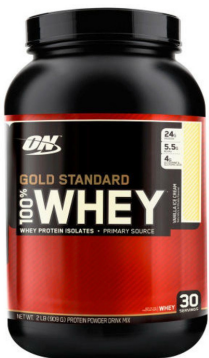
Planifica tu menú semanal y con él, la lista de la compra. Así comprarás solo lo que necesites.



Proteína Whey Vs. Proteína Isolate

La única diferencia entre ambas es el contenido de grasas y carbohidratos que tiene la Whey frente a la Isolate, siendo más

El precio es diferente. En el caso de la aislada es más caro dado que el proceso de elaboración es más largo y complicado. También es más baja en lactosa, lo que puede ser una buena opción para quienes tienen un poco de sensibilidad a esta. La whey es más económica pero menos pura.



Producto del mes