

¡Coma Más Fibra!

805-682-7638 x 214



Excelente en fibra



"Flax Plus" 3/4 taza=5g



"Kashi GoLean" 1 taza=10g



"Milton's" 1 pan=5g



"Oroweat Lite" 2 panes=7g



Frijoles 1/2 taza=8g



Moras 1 taza=8g



Linaza Molida 2 cucharadas=4g



Nopales 1/2 taza=4g



Fresas 1 taza=4g



Manzana 1 pequeña=4g



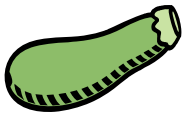
Espinacas 1/2 taza=4g



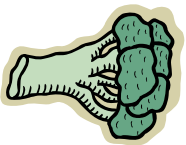
Frambuesas 1 taza=3g



Metamucil 1 Cucharada=3g



Calabacitas 1/2 taza=3g



Brócoli 1 taza=2g



Ejotes 1/2 taza=2g



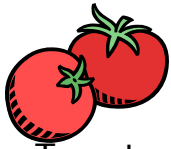
Apio 1 pieza=2g



Chabacano Uno=2g



Esparrágos 1/2 taza=2g



Tomate Uno=2g



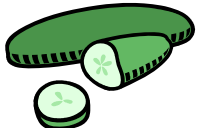
Cacahuates 10 = 2g



Nueces/Walnuts 6 medias= 2g



Almendras 10=2g



Pepino Uno=1g



Importante



Recomendación: 25 — 35 gramos de fibra por día



Tome 8 — 10 vasos de agua por día