

BEBIDA

250 ml

- Leche entera
- Leche avena
- Leche almendras
- Leche soja
- Leche de coco
- Leche de arroz
- Zumo natural



CEREALES

30 g

- Avena
- Granola
- Quinoa
- Muesli
- Espelta
- Centeno
- Arroz inflado
- Copos de maíz
- Trigo sarraceno



FRUTA

1-2 piezas

- Piña
- Cereza
- Kiwi
- Ciruela
- Pera
- Uvas
- Mango
- Sandia
- Fresas
- Plátano
- Manzana
- Naranja
- Arándanos
- Melocotón
- albaricoque
- Nectarina



SEMILLAS

1 cucharada

- Chía
- Linaza
- Sésamo
- Amapola
- Semilla girasol
- Semillas calabaza



Copos de Avena