

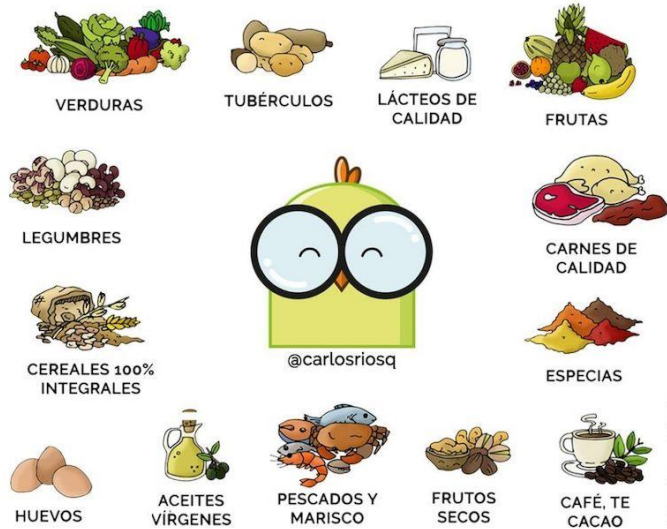
RETO 1 MES CON COMIDA REAL

¿Qué es el #reto1MesConComidaReal?

El reto consiste en estar 1 mes o 30 días comiendo solamente Comida Real y sin comer ningún ultraprocesado.

#Reto1MesConComidaReal

Lo que debes comer durante el reto - Comida real



infografía: @andybaraja_

#Reto1MesConComidaReal

Lo que debes evitar durante el reto - Ultraprocesados



infografía: @andybaraja_

REALFOOD

IES MATILDE SALVADOR

#Reto1MesConComida Real

#elmatildeenforma
#enformaacasa

RETO 1 MES CON COMIDA REAL

¿TE APUNTAS AL RETO?

Fuente: <https://realfooding.com>



REALFOOD

IES MATILDE SALVADOR

#Reto1MesConComida Real

#elmatildeenforma
#enformaacasa

RETO 1 MES CON COMIDA REAL

Puedes encontrar más información en....

<https://realfooding.com/articulo/reto-comida-real/>

<https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/>