

OBJETIVO

Conocer cuál Leche Vegetal es más conveniente consumir para las personas que estén en una dieta de pérdida de peso.



DÍA 09

QUÉ APRENDES

QUÉ LECHE VEGETAL ES MEJOR PARA ADELGAZAR

DATO CURIOSO

Todas las Leches Vegetales poseen menos calorías y menos carbohidratos que la Leche de Vaca.

Una Leche Vegetal es ideal en una dieta de pérdida de peso, de dos maneras: primero, puede serlo por la baja cantidad de calorías que aporta; y luego también por la sensación de saciedad que brinda; lo que contribuye a comer menos.