

Tu Lista de Súper Para Venas Saludables

FRUTAS Y CÍTRICOS

- Fresas
- Moras
- Frambuesas
- Limones amarillos
- Limones verdes
- Toronja
- Naranjas
- Manzanas

VEGETALES DE HOJA VERDE

- Espinaca
- Kale
- Arúgula
- Repollo

NUECES Y SEMILLAS

- Semillas de chía
- Nueces
- Almendras

PESCADOS GRASOS

- Salmón
- Macarela
- Atún
- Halibut
- Trucha arcoíris

GRANOS INTEGRALES

- Arroz integral
- Avena
- Quinoa
- Cebada
- Centeno

