

Vitalidad al plato

10 gramos de
proteína es
igual a...



Claros de huevo
2,5 unidades



Salmón
50 gramos



Pollo
40 gramos



**1 sobre de FontActiv Forte
con 200 ml de leche***



Pescado
60 gramos



**Atún en conserva
escurrido (aceite)**
60 gramos



Gambas
7 unidades



Embutido de pavo
60 gramos



Yogur
100 gramos



Leche semidesnatada
300 mililitros



Queso mozzarella
45 gramos



Queso manchego
40 gramos

FontActiv[®]

*Excepto en el caso del sobre de FontActiv con leche, que aporta alrededor de 12 g por toma según la dosificación recomendada en el envase.

Vitalidad al plato

10 gramos de
proteína es
igual a...



FontActiv Forte
2 sobres (60 gramos)



Queso fresco batido
125 gramos



Nueces
20 gramos (aprox.
12 mitades)



Edamames
40 gramos



Almendras
20 unidades



Jamón serrano
30 gramos



Garbanzos cocidos
120 gramos



Bistec
30 gramos



Tofu
130 gramos



Hummus
130 gramos



Crema de cacahuete
20 gramos



Lentejas cocidas
120 gramos

FontActiv[®]