El lugar de trabajo más fibroso

trnd

Estoy participando en el proyecto Fibra de trnd (www.trnd.es/fibra), gracias al que he descubierto la leche que aporta el 40% de la cantidad diaria recomendada de fibra y que ayuda a ir al baño cada día. Ahora tenemos la oportunidad de demostrarle a Central Lechera Asturiana que nuestros entornos de trabajo son los más fibrosos de España ;). ¿Te animas a completar la tabla?

¿Cuál de los siguientes alimentos tomas en tu lugar de trabajo?

Nombre	Frutas	Verduras	Pan y cereales integrales	Legumbres	Frutos secos	

Para rellenar la tabla, basta con poner nuestro nombre en la columna de la izquierda y completar con una cruz en aquellos alimentos que consumimos en nuestros entornos de trabajo.