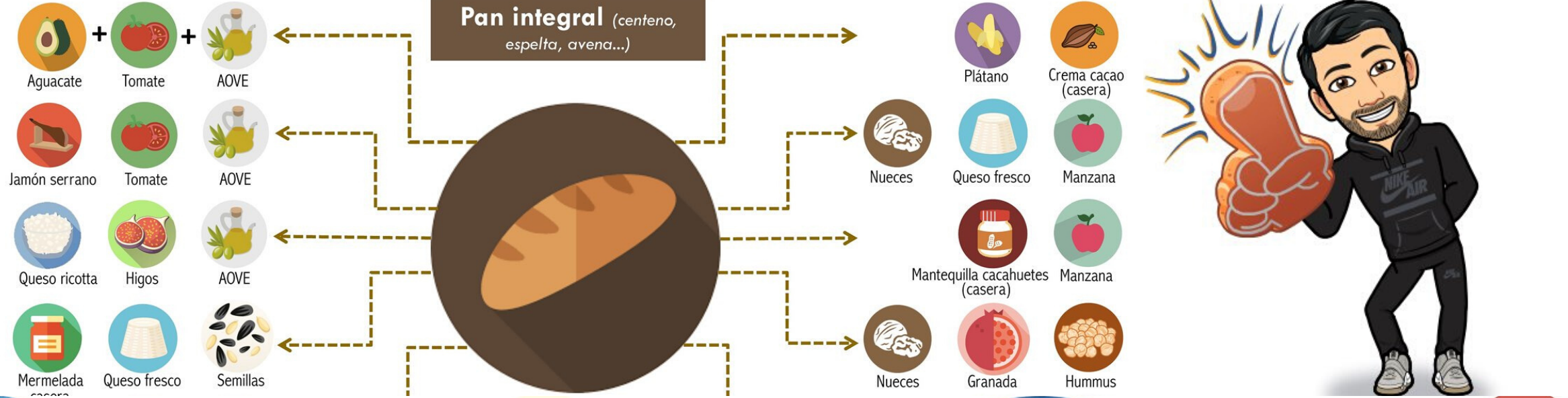




¡QUÉ DEBEMOS EVITAR!

AZÚCAR



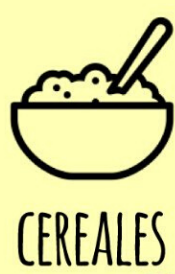
HARINAS REFINADAS



GRASAS NO SALUDABLES



SAL



CEREALES

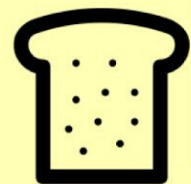
Muesli, granola, copos de maíz, avena u otro cereal en sus versiones integrales y sin azúcar

Añade fruta desecada (dátiles, orejones, etc)

Alubias rojas, blancas o garbanzos cocidos
Hummus: clásico, guisantes, lentejas, etc

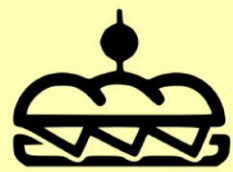


LEGUMBRES



PAN TOSTADO

Pan integral (>70% harina integral)
Aceite oliva virgen extra requesón



PREPÁRATE UN BOCADILLO SALUDABLE

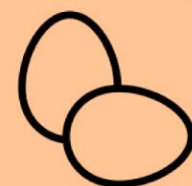
1. AOVE + PIMIENTO + POLLO AL HORNO
2. TOMATE + QUESO (TÚ ELIGES)
3. HOJAS VERDES + HUEVO + AOVE
4. ATÚN + TOMATE + AGUACATE
5. TORTILLA + BERENJENAS + PIMIENTOS
6. AGUACATE + SALMÓN/ATÚN
7. HUMMUS (TÚ ELIGES) + POLLO A LA PLANCHA
8. CREMA DE CACAHUETES + RÚCULA + CHERRY
9. REVUELTO DE CHAMPIÑONES + CALABACÍN
10. TOMATE + REQUESÓN + ANCHOAS

PAN INTEGRAL, ELIGE UNA PROTEÍNA Y COMBÍNALA CON ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS

VERDURAS



HUEVOS

Tortilla, plancha, cocidos o pasados por agua



YOGUR

Natural o griego sin azúcar.
Puedes aderezar con toppings:
Canela, cacao puro, frutos secos, etc



QUESOS

Evitar quesos con sal
Los cremosos tienen más grasas
Priorizar frescos a curados



PESCADOS

Control de sal en las conservas.
Usar restos de cena.



CARNES

Priorizar las carnes blancas, el horno, la plancha y el cocido



también en crema



FRUTOS SECOS

Crudos, tostados y sin sal



LECHE



TOMATE, PIMIENTOS, BERENJENAS O CALABACÍN



AGUACATE

Baila bien solo y con quien lo pongas

El dulce de la mañana



Horno/plancha



PLÁTANO



CHERRY

Al igual que la uva si lo combinas con queso saben a beso



FRUTA FRESCA

La fruta de temporada es más sabrosa y ahorras dinero

o cortada



Batido



FRUTAS DEL BOSQUE

Solos o para acompañar yogures, tostadas o en tu bol de cereales



PALITOS DE ZANAHORIA, PEPINO O RABANITOS

