

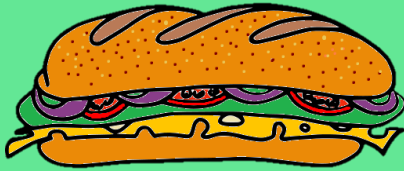
ESMORZAR O BERENAR SALUDABLE

POTENCIAR



FRUITA

Pot ser sencera o tallada



ENTREPÀ

Formatge, tonyina, truita amb tomàquet natural, hummus, hummus amb xampinyons, pollastre, alvocat amb tomàquets cherrys



HORTALISSES

Pastanaga crua a bastons, tomàquets cherrys



FRUITS SECS

Al natural
O en crema (sense sucre)

LACTIS

Naturals, sencers i sense sucres afegits



CEREALS

Muesli, flocs de blat, de civada... INTEGRALS I SENSE SUCRE



AIGUA

Prioritzar l'aigua

@javiaoiznutrics

EVITAR



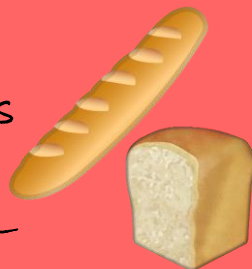
BRIOXERIA

Son una font de sucres i greixos NO saludables

PA BLANC

Està elaborat amb farines refinades.

UTILITZAR PA INTEGRAL



SUCS

Els sucres no substitueixen la fruita. Tant els envasats com els naturals son font de sucres lliures

LÀCTIS ENSUCRATS

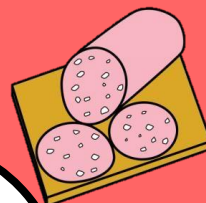
Batuts, llets... (amb sucres afegits)



CEREALS

ENSUCRATS

Els coneguts com cereals "d'esmorzar" son rics en sucre i farines refinades



EMBOTIT

Son productes de baixa qualitat nutricional. Solen ser rics en greixos saturats i sal

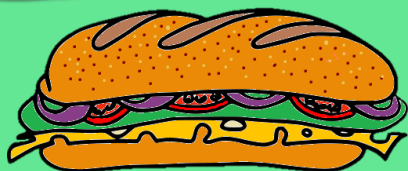
DESAYUNO O MERIENDA SALUDABLE

POTENCIAR



FRUTA

Puede ser entera o cortada



BOCADILLO

queso, atún, tortilla con tomate natural, hummus, hummus con champiñones, pollo, aguacate con tomates cherry...

HORTALIZAS

Zanahoria cruda en bastones, tomates cherry...



FRUTOS SECOS

al natural o en crema (sin sucre)



cacahuete, almendra...

LÁCTEOS

naturales, enteros y sin azúcares añadidos



CEREALES

muesli, copos de trigo, de avena... integrales y sin azúcar



AGUA

priorizar el agua



EVITAR



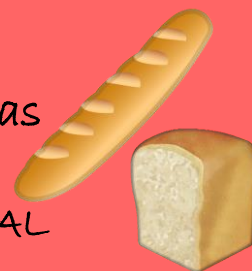
BOLLERÍA

Son una fuente de azúcares y grasas no saludables

PAN BLANCO

Está elaborado con harinas refinadas

UTILIZAR PAN INTEGRAL



ZUMOS

Los zumos no sustituyen la fruta. Tanto los envasados como los naturales son fuente de azúcares libres

LÁCTEOS

AZUCARADOS

Batidos, leche... (con azúcares añadidos)



CEREALES

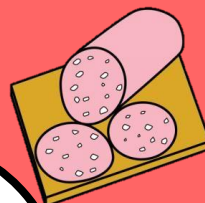
AZUCARADOS

Los conocidos como "cereales de desayuno" son ricos en azúcares y harinas refinadas



EMBUTIDO

Son productos de baja calidad nutricional. Suelen ser ricos en grasas saturadas y sal



@javiaoiznutrics