

ALIMENTOS SANOS PARA TOMAR ENTRE HORAS

DESAYUNOS, MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS

FRUTAS, VERDURAS, HORTALIZAS (CUALQUIER FRUTA TAMBIÉN AGUACATE, Y HORTALIZAS CRUDAS COMO TOMATE, TOMATES CHERRY, APIO, ZANAHORIA, PEPINO..., PUEDEN SER TAMBIÉN ENCURTIDOS COMO PEPINILLOS, CEBOLLITAS, AJO..., PERO OJO CON LOS ADITIVOS Y SAL DE CADA FABRICANTE)

INFUSIONES, TÉS, CAFÉS

YOGUR SIN AZÚCAR, KÉFIR, LECHE, BEBIDA VEGETAL, QUESO FRESCO

EMBUTIDOS (MEJOR IBÉRICOS): LOMO, JAMÓN, SOLOMILLO

FIAMBRES (CON MÁS DEL 80% DE CARNE): PECHUGA O JAMÓN DE PAVO, JAMÓN COCIDO

PAN CASERO (MEJOR SI ES 100% INTEGRAL)

DULCE CASERO (ELABORADO CON MUY POCA O SIN AZÚCAR Y CON GRASAS SALUDABLES COMO ACEITE DE OLIVA O GIRASOL)

GALLETAS CASERAS (ELABORADAS CON MUY POCA O SIN AZÚCAR Y CON GRASAS SALUDABLES COMO ACEITE DE OLIVA O GIRASOL)

CEREALES SIN AZÚCAR (COPOS DE MAÍZ, DE AVENA, GRANOLA, MUESLI...)

SEMILLAS (LINO, SÉSAMO, CHÍA, AMAPOLA, CALABAZA, GIRASOL...)

FRUTOS SECOS TOSTADOS O CRUDOS (UNA RACIÓN SON 3-4 PUÑADITOS UNOS 30-40 GRAMOS).

HUEVOS (REVUELTOS O EN TORTILLA O HERVIDOS)

“PATÉS VEGETALES” (SIN ADITIVOS): HUMMUS, GUACAMOLE...

CHOCOLATE (MÍNIMO 70% DE CACAO)

A blue oval with a black border, containing the text "ENDULZANTES RECOMENDADOS: MIEL O PANELA".

ENDULZANTES RECOMENDADOS: MIEL O PANELA

A large, faint background logo for Consuldiet. It features a stylized blue leaf icon on the left and the word "Consuldiet" in a large, light blue sans-serif font. The "C" in "Consuldiet" is a light yellow-green color.