

ALMUERZOS

SALUDABLES



SI TOCA FRUTA...

Entera y fresca
Cortada en tupper
De temporada, más rica y
más barata

O FRUTOS SECOS...

Puñado de frutos secos
naturales o tostados, o
crema de frutos secos sin
azúcar



SI TOCA LÁCTEOS...

Brick o botella reutilizable
con leche entera
Yogurt natural sin azúcar
añadido (o añade trozos
de fruta o frutos secos)
Tupper con queso fresco y
picos de pan



SI TOCA BOCATA...

Pan de barra (ideal
integral y/o con semillas)
¡CRUJIENTE!

Queso fresco + tomate +
pechuga pollo/pavo

Tortilla francesa

- EVITA BATIDOS,
ZUMOS Y LÁCTEOS
AZUCARADOS
- EVITA BOLLERÍA
(INCLUYE GALLETAS)
- EVITA PAN DE
MOLDE

Jamón serrano + tomate + aceite

Aguacate + tomate + pechuga

Hummus o paté vegetal
(casero mejor)

Atún + tomate + huevo cocido

Pechuga + lechuga + tomate

Queso fresco + salmón ahumado

COMBINA CUALQUIERA
DE ESTOS INGREDIENTES
SEGÚN GUSTOS

