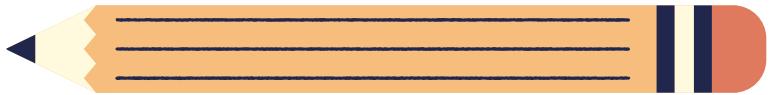


DESAYUNOS



PORRIDGE

✓ INGREDIENTES

- Avena
- Leche/ bebida vegetal
- Frutas
- Frutos secos



YOGUR NATURAL CON TOPPINGS

✓ INGREDIENTES

- Yogur natural
- Fruta
- Chía o lino
- Miel o dátiles picados



SMOOTHIE

✓ INGREDIENTES

- Leche/ bebida vegetal
- Plátano
- Cacao puro
- Crema de cacahuete
- Avena



TOSTADAS DE AGUACATE Y HUEVO + LECHE CON CACAO

✓ INGREDIENTES

- Pan integral
- Aguacate machacado
- Huevos revueltos
- + Leche/ bebida vegetal
- Cacao puro



1 OPTAR POR ALIMENTOS INTEGRALES

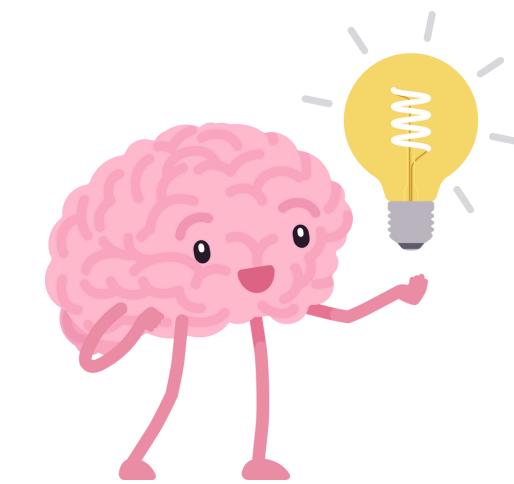
- PAN INTEGRAL
- AVENA
- QUINOA
- LEGUMBRES
- PASTA INTEGRAL
- ARROZ INTEGRAL

2 REDUCCIÓN DE AZÚCARES AÑADIDOS

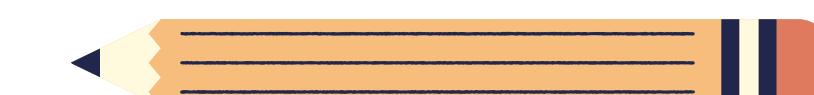
- NESQUIK/ COLACAO --> CACAO PURO O EKO
- BOLLERÍA INDUSTRIAL --> DÁTILES, BARRITAS ENERGÉTICAS CON INGREDIENTES NATURALES

3 INCLUIR PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES

- HUEVOS
- QUESO FRESCO
- YOGUR NATURAL
- FRUTOS SECOS
- LEGUMBRES



MERIENDAS



BATIDO DE FRUTAS

✓ INGREDIENTES

- Frutas
- Leche/bebida vegetal
- Verduras (opcional)
- Miel/agave (opcional)



GALLETAS DE AVENA CASERAS

✓ INGREDIENTES

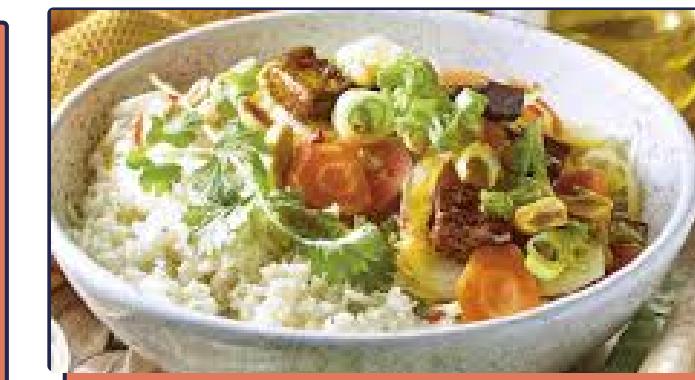
- Avena
- Miel
- Frutos secos
- Plátanos



QUESO FRESCO CON FRUTOS SECOS

✓ INGREDIENTES

- Queso fresco batido
- Frutos secos



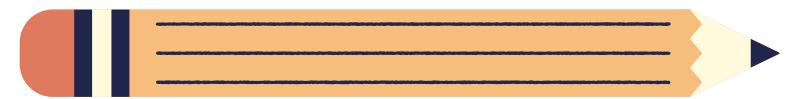
ZANAHORIA/PEPINO CON HUMMUS

✓ INGREDIENTES

- Zanahoria/pepino
- Hummus



BOCADILLOS



BOCADILLO DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y HUEVO

✓ INGREDIENTES

- Pan integral
- Aguacate
- Huevo
- Tomate (opcional).



BOCADILLO DE PAVO CON QUESO FRESCO

✓ INGREDIENTES

- Pan integral,
- Pechuga de pavo baja en sal,
- Queso fresco, espinacas o lechuga (opcional).



BOCADILLO DE HUMMUS Y VEGETALES

✓ INGREDIENTES

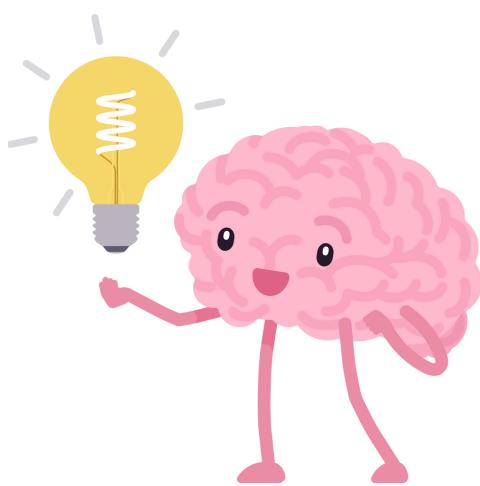
- Pan integral
- Hummus
- Pepino
- Zanahoria rallada
- Espinacas.



MINI BOCADILLO DE ATÚN

✓ INGREDIENTES

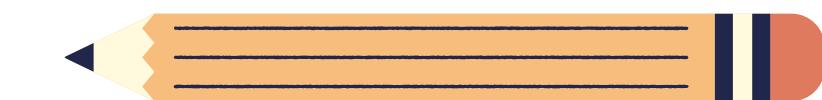
- Pan integral o baguette pequeña,
- Atún,
- Yogur natural o queso crema bajo en grasa,
- Pepino o zanahoria rallada.



1 CALIDAD PARA LOS PEQUES

PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS DE ABSORCIÓN LENTA, Y GRASAS SALUDABLES, LO QUE PROMUEVE LA ENERGÍA SOSTENIDA Y UNA MAYOR SENSACIÓN DE SACIEDAD.

SALUDABLES



BOCADILLO DE CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO

✓ INGREDIENTES

- Pan integral
- Crema de cacahuete natural (sin azúcar añadido)
- Plátano.



BOCADILLO DE POLLO CON AGUACATE

✓ INGREDIENTES

- Pan integral
- Pechuga de pollo a la plancha
- Aguacate,
- Lechuga o espinaca (opcional).



BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO CON TOMATE

✓ INGREDIENTES

- Pan integral
- Tomate fresco
- Jamón serrano (bajo en grasa y sal, si es posible).



BOCADILLO DE QUESO Y MANZANA

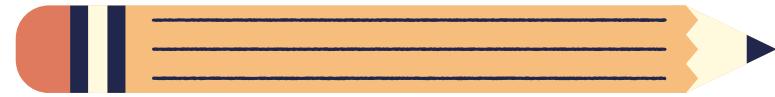
✓ INGREDIENTES

- Pan integral, manzana
- Queso tipo cheddar o gouda.



PUEDES USAR PAN INTEGRAL Y PAN DE SANDWICH INTEGRAL

SALSAS



SALSA DE YOGUR CON LIMÓN Y ENELDO

✓ INGREDIENTES

- Yogurt natural o griego sin azúcar
- jugo de limón
- eneldo
- sal y pimienta al gusto



SALSA DE AGUACATE Y CILANTRO

✓ INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro
- jugo de limón
- cilantro fresco
- ajo y sal
- chorrito aceite de oliva



SALSA DE TOMATE CASERA

✓ INGREDIENTES

- Tomate fresco
- Ajo y cebolla
- Aceite de oliva
- Albahaca
- Sal y pimienta



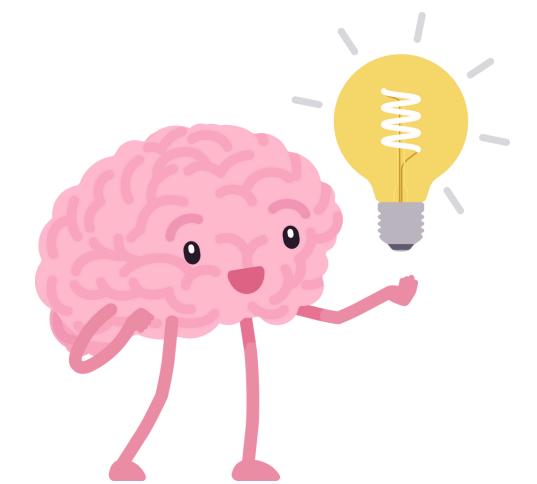
SALSA DE MOSTAZA Y MIEL

✓ INGREDIENTES

- Mostaza Dijon
- Miel
- Yogurt natural o aceite de oliva
- Jugo de limón
- sal y pimienta



1 TODO ES MÁS COLORIDO.



SALSAS MÁS PERSONALIZADAS, CON TEXTURA Y COLORIDAS PARA LOS PEQUES AYUDANDO A SU CURIOSIDAD Y QUE LES PAREZCA MÁS APETECIBLE PARA SU ALIMENTACIÓN.

SALUDABLES



SALSA DE PESTO Y ESPINACAS

✓ INGREDIENTES

- Espinacas frescas
- Albahaca
- Piñones o nueces y ajo
- Aceite de oliva
- Queso parmesano y sal



SALSA TZATZIKI

✓ INGREDIENTES

- Yogur griego
- Pepino rallado
- Ajo y eneldo fresco
- Jugo de limón
- Aceite de oliva



VINAGRETA DE HIERBAS FRESCAS

✓ INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Juego de limón o vinagre balsámico
- Hierbas frescas al gusto
- Sal y pimienta



SALSA DE AJO Y PEREJIL

✓ INGREDIENTES

- Ajo picado
- Perejil fresco
- Jugo de limón
- aceite de oliva



2 VENTAJA DE LAS SALSAS CASERAS.

- MENOS ADITIVOS Y CONSERVANTES
- INGREDIENTES FRESCOS Y NATURALES
- CONTROL DE NUTRIENTES Y CALORÍAS
- MENOS MICROPLASTICOS