

En Guadalajara hay muy buenas opciones de comida fit y saludable para quienes vienen al Mundial y quieren cuidarse sin dejar de disfrutar. Aquí van varias paradas clave.

## **Ensaladas, bowls y “healthy casual”**

- Santa Lechuga (varias sucursales): carta centrada en ensaladas, paninis, gyros de berenjena y hamburguesas de betabel, portobello, atún o pollo; incluso tienen tacos envueltos en hojas de lechuga o arroz.
- Pata de Elefante: apuesta por lo orgánico con bowls frutales, avenas, ensaladas, crepas de flor de calabaza, waffles y sándwiches con menos calorías pero mucho sabor.
- Distrito Aguacate: cocina muy enfocada al aguacate (burgers con “pan” de aguacate, bowls, ensaladas, smoothies con matcha y aguacate), ideal para almuerzos ligeros.
- Green/healthy bowls tipo “fit bar”: varios reels y recomendaciones locales destacan lugares donde puedes armar bowls personalizados y smoothies con proteína, colágeno o creatina, pensados justo para público fitness pre o post-gym.

## **Vegano, vegetariano y plant-based**

- Verde Miel: especializado en comida vegana y crudivegana, con chilaquiles, hot cakes, ensaladas, baguettes y postres muy ligeros y nutritivos.
- Grünzeug Veggie Bistro: enfoque en platillos libres de productos animales, café orgánico, smoothies y jugos; muy buena opción para quienes vienen con dieta estricta.
- Árbol Veggie / La Zanahoria / Tu Localito Ecológico: aparecen en listados de comida saludable y vegetariana como lugares económicos, con menús del día balanceados y opciones caseras.

## **Dulces y panadería “fit”**

- Non Guilty BaKery: pastelería y panadería enfocada en postres con menos azúcar, opciones keto/fit y productos pensados para no romper la dieta.
- Sweet and Fit (varias sucursales: Rubén Darío, Metropolitano, Bugambilias): muy bien valorado por postres, desayunos ligeros, sándwiches, ensaladas y snacks sanos.

## **Cafés y brunch saludables**

- Pata de Elefante (también para brunch): waffles, pan francés ligero, bowls calientes/fríos y opciones integrales para desayunar antes de los partidos.

- Yimba Café, Hera Coffee, Amor Orgánico, El Jardín: listados como cafés con fuerte enfoque saludable, con jugos, bowls, tostadas y opciones veganas / vegetarianas.
- Fit o Cheat (zona Chapultepec): muy mencionado en redes como lugar donde puedes elegir platillos súper saludables o darte un gusto; ideal para grupos con diferentes antojos.