

MED MAÑANA/MERIENDA

Continental con índice glucémico bajo

Pan permitido: integral 100%, trigo sarraceno, espelta, centeno integral, chía y linaza, sándwich integral.

Complementos permitidos: atún, jamón, pavo, pollo, calamares (pueden ser en salsa americana), queso, sobrasada, lomo embuchado, tomate, AOVE, mantequilla light, aguacate.

Opción 4:

- **Frutos secos:** almendras, nueces, anacardos (siempre tomados al natural o tostadas). Medida: 1/2 taza.
- **Fruta natural:** manzana (x1), kiwi (x1), nectarina (x1), naranja (x1), pera (x1), ciruela (x2), fresas, arándanos, moras (1/2 taza), nectarina (x1), pomelo (x1), piña (x2).
- **Yogur** natural/griego/cabra/ soja/ sky/ kéfir (sin azúcar).
- **Otros:** encurtidos (pepinillos, cebollitas encurtidas, zanahorias, col fermentada, alcaparras, rábano encurtido, judías verdes encurtidas). Medida: 1 taza.
- **Huevos** (cocido, tortilla, plancha, revueltos).

Opción 5:

- **Frutos secos:** almendras, nueces, anacardos (siempre tomados al natural o tostadas). Medida: 1/2 taza.
- **Fruta natural:** manzana (x1), kiwi (x1), naranja (x1), pera (x1), arándanos, frambuesas, moras (1/2 taza), piña (x2).
- **Yogur** natural/griego/cabra/ soja/ sky/ kéfir (sin azúcar).
- **Huevos** (cocido, tortilla, plancha, revueltos).

Continental RESCATE

Alimentos permitidos: atún, jamón, pavo, pollo, calamares (pueden ser en salsa americana), queso, lomo embuchado, tomate, AOVE.

- **Frutos secos:** almendras, nueces, anacardos (siempre tomados al natural o tostadas). Medida: 1/2 taza.
- **Yogur** natural/griego/cabra/ soja/ sky/ kéfir (sin azúcar) con chía.
- **Huevos** (cocido, tortilla, plancha, revueltos).