

TIPS PARA UN TENTEMPÍÉ SALUDABLE



IMPORTANTE

PLANIFICAR

*MEDIAS MAÑANAS

*MEDIAS TARDES

*RECENAS



**UN TENTEMPÍE NO
DEBE EXCEDER LAS
200 KCAL**



LO IDEAL
ES INCLUIR
SIEMPRE
PROTEÍNA

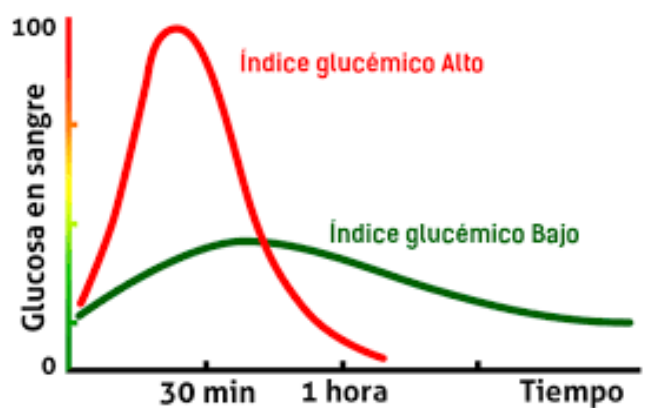
ELEGIR FRUTAS VARIADAS Y COLORIDAS



ÍNDICE
GLUCÉMICO
BAJO, MEDIO O
ALTO

ÍNDICE GLUCÉMICO:

mide la influencia de un alimento en el nivel de azúcar en sangre y en la hormona de la insulina.



Los alimentos de **IG MEDIO Y ALTO**

Hacen que suba los niveles de azúcar en sangre más deprisa, produce más insulina y ésta envía lo que no utiliza como grasas a las células adiposas, y tenemos **hambre más rápido**.

ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO **comer habitualmente**

- Arándanos
- Cereza
- Ciruela
- Frambuesa
- Fresas
- Maracuyá
- Granada
- Grosella
- Higo
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Manzana
- Melocotón
- Membrillo
- Moras
- Naranja
- Nectarina
- Nispero
- Pera
- Pomelo
- Uva

ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO **comer con moderación**

- Albaricoque
- Arándanos glaseados
- Chirimoya
- Ciruelas mirabel
- Escaramujos
- Fruta en lata
- Higos secos
- Kaki
- Kiwi
- Mango
- Melón
- Papaya
- Pasas
- Piña
- Plátano

ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO comer **ocasionalmente en pocas cantidades**

- Fruta muy madura
- Dátiles secos
- Lichi
- Plátano Seco
- Sandía

&TRABAJAMOS POR UNOS TENTEMPÍÉS SALUDABLES?



**SIGUE LA LISTA DE OPCIONES
DE ACONTINUACIÓN**

ELIGE 2 TENTEMPIÉS

FRUTA + UNA OPCIÓN DE PROTEÍNA SIEMPRE

Sanckas Saludables 2 Combinaciones con Fruta



FRUTAS: Vitaminas y Minerales.

Indice Glucémico Bajo

Mejor que sea de temporada.

- Arándanos
- Cereza
- Ciruela
- Frambuesa
- Fresas
- Maracuyá
- Granada
- Grosella
- Higo
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Manzana
- Melocotón
- Membrillo
- Moras
- Naranja
- Nectarina
- Níspero
- Pera
- Pomelo
- Uva



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: proteína vegetal. Intentar comprarlo al natural o tostado sin sal.

Almendras. 14 ud

Avellanas 15 ud

Cacahuetes (con cascara mejor) 11 ud

Pistachos 30 ud

Anacardos 11 ud

Nueces 4 ud

Pipas de calabaza, 130 pipas o 1 cucharada grande f1

Quinoa (alto en proteína apto para una comida)

Mijo (alto en proteína apto para una comida)



LÁCTEOS Y QUESOS: proteína animal

Yogur desnatado 50-70 cal

Queso Fresco (burgos desnatado)

Yogur griego (según objetivo)

Queso Cotage (Aldi, Carrefour, lidl)

Requesón

Queso de untar (light)

Yogur con proteína (mercadona, Carrefour, lupa, lidl, gadis)

Leche semidesnatada

Bebida de soja

Queso batido 0% (mercadona)

Mozzarella

Queso Proteínico (carrefour)



CONSERVAS: proteína

Atún al natural

Mejillones al natural

Sardinas en aceite de oliva

Caballa en aceite de oliva

EMBUTIDOS Y FIAMBRE: proteína, si compras envasado busca que en los ingredientes tengan más de 90% de carne. 100 calorías

Pechuga de pavo 100gr

Pechuga de pollo. 100gr

Lomo embuchado 60gr- 6 lonchas

Jamón serrano 30-50 gr

Lacón 50gr



HUEVO: proteína animal

Huevo entero

Huevo de codorniz

Claros de huevo

PAN: sólo debe llevar harina integral, levadura, agua y sal. Puede contener semillas también.

Pan de panadería

Pan Bio Espelta (sólo lidl. Se debe congelar porque se estropea muy rápido)

Pan Bio Clásico (sólo lidl. Se debe congelar porque se estropea muy rápido)

Pan tostado

Pan Wassa Original (etiqueta verde. Carrefour, Lupa)

Pan wassa Fibra (etiqueta azul. Carrefour, Lupa)

Pan Fibra y Sésamo (Mercadona: Hacendado)

Crackers de espelta (Mercadona)