



REGALO

LISTA

DE LA COMPRA

PARA PERDER PESO



@GDFINTESS.ES:





PROTEINA



La proteína es esencial para construir y reparar tejidos, producir enzimas y hormonas, fortalecer el sistema inmunológico y regular el equilibrio de fluidos. También puede usarse como fuente de energía en ausencia de carbohidratos y grasas.



POLLO



LECHE



LENTEJAS



SALMÓN



LOMO DE CERDO



RICOTTA



ATÚN AL NATURAL



HUEVOS



GARBANZOS



QUESO LIGH



YOGUR GRIEGO



SOJA TEXTURIZADA

LISTA



HIDRATOS



Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo, alimentando las células, incluyendo el cerebro y los músculos.



PATATA



PAN ESPELTA



TORITAS DE ARROZ



CUS COUS



NIDO DE PASTA DE ESPINACAS



AVENA CRUCH



BATATA



PAN INTEGRAL



CORN FLEX



ARROZ



PASTA

LISTA



VERDURAS



Las verduras son alimentos nutritivos, bajos en calorías y ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes. Contribuyen a la salud, ayudan a controlar el peso y reducen el riesgo de enfermedades crónica



ENSALADA



CALABAZA



COLIFLOR



BRÓCOLI



JUDIAS VERDES



SOPA JARDINERA



GAZPACHO



SALTEADO DE VERDURAS



PISTO DE VERDURAS



ALCACHOFAS



ESPINACAS



PISTO FRITADA

LISTA



GRASAS



Las grasas saludables, son esenciales para la absorción de vitaminas y la salud del corazón. Ayudan a reducir el colesterol "malo", tienen propiedades antiinflamatorias y pueden regular los niveles de azúcar en la sangre.



AOVE



ALMENDRAS



ACEITUNAS



ACEITE DE COCO



PIPAS CALABAZA



SALMÓN



AGUACATE



CHIA



CHOCOLATE

LISTA



LACTEOS



Los lácteos son ricos en calcio y proteínas, fundamentales para la salud ósea y muscular. Sin embargo, algunas personas son intolerantes a la lactosa. Es importante consumirlos con moderación y optar por opciones bajas en grasa cuando sea posible.



QUESO
HAVARTI LIGHT

.....



QUESO
TIERNO LIGHT

.....



QUESO LIGHT
PARA UNTAR

.....



LECHE
DESNATADA

.....



YOGUR
GRIEGO

.....



RICOTTA

.....



KEFIR

.....

LISTA



SNACK



Estos son solo algunos ejemplos de snacks saludables que puedes disfrutar entre comidas para mantenerte energizado y satisfecho sin comprometer tu salud.



HUMMUS



FRESAS



EDEMAME



ARANDANOS



ZANAHORIA



CHOCOLATE
70%



CHOCOLATE
85%

LISTA



EJEMPLOS

PROTEINAS:

- Carne magra (pollo, pavo, ternera magra)
- Pescado (salmón, atún, sardinas)
- Huevos
- Productos lácteos (leche, yogur, queso)
- Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles)
- Tofu y otras alternativas vegetales a la carne

CARBOHIDRATOS:

- Granos enteros (arroz integral, avena, quinoa)
- Pan integral y productos de grano entero
- Pasta integral
- Patatas y batatas

VERDURAS

- Verduras de hojas verdes (espinacas, kale, lechuga)
- Verduras crucíferas (brócoli, coliflor, coles de Bruselas)
- Verduras de raíz (zanahorias, remolachas, nabos)
- Tomates, pimientos, pepinos
- Cebollas, ajos, puerros

@GDFINTESS.ES
CONTACTA
CONMIGO:





EJEMPLOS

GRASAS SALUDABLES:

- **Aguacates**
- **Frutos secos** (almendras, nueces, pistachos)
- **Semillas** (semillas de chía, semillas de lino, semillas de girasol)
- **Aceites saludables** (aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de linaza)
- **Pescados grasos** (salmón, sardinas, trucha)

PRODUCTOS LATEOS Y ALTERNATIVAS:

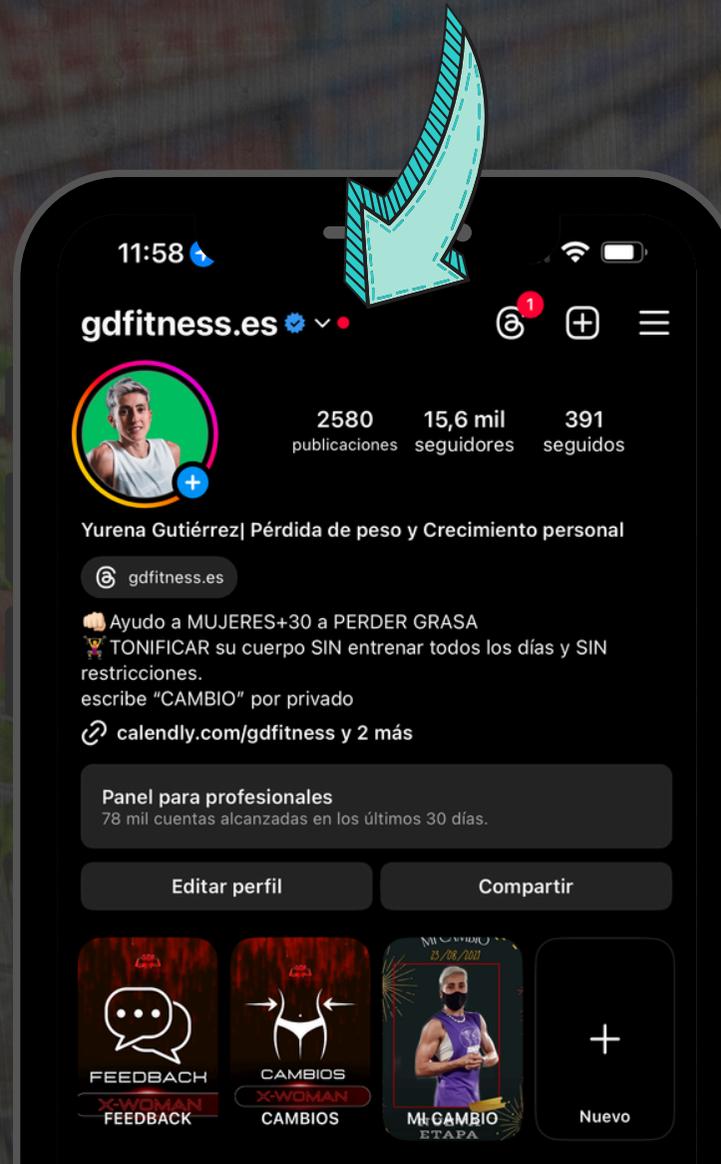
- **Leche** (y alternativas vegetales como leche de almendras, de soja)
- **Yogur** (y alternativas vegetales como yogur de coco, de soja)
- **Queso** (preferiblemente opciones bajas en grasa)
- **Leche fermentada** (kefir)
- **Mantequilla de nueces** (mantequilla de cacahuete, de almendra)

@GDFINTESS.ES
CONTACTA
CONMIGO:



ESTAS CATEGORÍAS AGRUPAN ALIMENTOS SIMILARES EN FUNCIÓN DE SU CONTENIDO NUTRICIONAL, LO QUE PUEDE AYUDARTE A CREAR COMIDAS EQUILIBRADAS Y SALUDABLES.

SÍGUEME EN MI CUENTA PARA VER MÁS CONTENIDO COMO ESTE



@GDFINTESS.ES
CONTACTA
CONMIGO:

