

TUPPER SALUDABLE ¿QUÉ ME LLEVO?



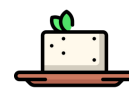
Verduras como protagonistas



EN FORMA DE ENSALADAS, PARRILLADAS DE VERDURAS, PURÉS, CRUDITÉS, GRATINADAS CON BECHAMEL (EN CASO DE VEGGIES SE HARÍA CON BEBIDAS VEGETALES), EN FORMA DE TALLARINES, PISTO...



LEGUMBRES (GUISOS, SALTEADOS, HUMMUS...)



Proteínas VEGETALES (+)

TOFU, TEMPEH, SOJA TEXTURIZADA, NATTO, QUORN, SEITÁN



FUENTES COMPLEMENTARIAS: FRUTOS SECOS, SEMILLAS, LEVADURA DE CERVEZA, PSEUDOCEREALES (QUINOA, AMARANTO)



HUEVOS



PESCADO



MARISCO



LÁCTEOS



CARNE

ANIMALES (-)

Carolina Ortiz
@letsgonutrition



Hidratos de carbono (complemento)



PRIORIZA LAS FORMAS INTEGRALES Y LOS TUBÉRCULOS (FÍJATE EN EL LISTADO DE INGREDIENTES PARA IDENTIFICAR SI ES INTEGRAL DE VERDAD)



No te olvides de la fruta



ADEMÁS DE SER UNA BUENA OPCIÓN PARA LLEVAR COMO SNACK, TAMBIÉN ES UN BUEN RECURSO SI QUIERES TOMAR POSTRE (ENTERAS, EN FORMA DE MACEDONIA, DESECADAS...)

¿Qué más deberíamos tener en cuenta?



ELIGE EL AGUA COMO BEBIDA



LAS GRASAS SALUDABLES SIEMPRE PRESENTES



ORGANIZA Y PLANIFICA LO QUE QUIERES LLEVARTE



NEVERA Y CONGELADOR (PUEDES TENER COSAS COCINADAS EN LA NEVERA Y OTRAS CONGELADAS)



COMPRA SALUDABLE