



## PRODUCTOS RECOMENDADOS

### CEREALES:

- ✓ Pan de Caja: Pan bimbo silueta ó cero-cero bimbo | Thins | Pan ezequiel | Pan sanissimo | Tostis 8 cereales bimbo
- ✓ Barras de cereal: Brownie Fiber one | Barra fiber one | Barras de amaranto natural
- ✓ Galletas dulces: Galletas soe | Taifeld's integrales 40 kcal | Fiber cookies sin azúcar | Tosties de salvado
- ✓ Galletas saladas: Salmas | Habaneras integrales | Tortitas de arroz integral | Totopos de nopal susalia o cactus
- ✓ Cereales de caja: Cheerios natural | All Bran natural | Kashi sin azúcar | Amaranto o quinoa inflada sin azúcar
- ✓ Cereales: Avena natural | Amaranto natural | Quinoa | Arroz salvaje o integral | Pasta integral | Granola sin azúcar
- ✓ Tortillas: Nopalia | Don Comal | Sr. Cactus | Susalia

### LÁCTEOS:

- ✓ Yogurt: Lala light | Vitalinea | Griego: Faje, chobani, onei naturales
- ✓ Leche: Descremada | Lala 100 plateada
- ✓ Lechadas: Almendra 30 kcal | Coco o soya sin azúcar
- ✓ Bebible: Alpura 0% | Svelty | Activia 0%
- ✓ Quesos: Panela | Cottage | De canasto
- Requesón | Mozzarella fresco | Ricotta

### EMBUTIDOS:

- ✓ Jamón: Pechuga de Pavo sin sal

### PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL:

- ✓ Atún: en agua NO en aceite
- ✓ Carne de res: cortes con poca grasa
- ✓ Pollo: sin piel
- ✓ Pescado: cualquiera

### GRASAS:

- ✓ Aceite para cocinar: Aguacate, coco o canola. Olivo para crudos
- ✓ Crema: light cualquier marca
- ✓ Mayonesa: cualquiera light
- ✓ Aderezos: De preferencia Vinagre y aceite de Olivo. En su defecto: Italiano sin grasa Del Molino, Cilantro sin grasa Del Molino, Chipotle Ranch light, Italiano Ranch Light, Cilantro, Ranch Light Del Molino, maggi o soya reducida en sodio
- ✓ Mantequilla: Margarina sin grasas trans o mantequilla cualquier marca

### AZÚCARES:

- ✓ Mermelada: Smuckers sin azúcar | McCormick sin azúcar | Helios | Healthy's
- ✓ Miel Maple: Tasty diabetics | d'meals o estee | promesa 0% kcal
- ✓ Catsup: 1 carb de Heinz | emabasa del monte | Heinz reduced
- ✓ Helado: Svelty | holanda Light
- ✓ Merenguitos: Flight | lite & Light | society
- ✓ Azúcar: Splenda | Stevia: hoja verde o polvo verde mayan sweet

### Nutrióloga Mariana Gutiérrez

Nutrición Funcional, Deportiva, Empresarial y Nutrigenética

<http://nutricionysaludintegral.com.mx>

mariana@nutricionysaludintegral.com.mx

Instagram: nutricionysaludintegral

Facebook: NUTRICIÓN Y SALUD INTEGRAL

Bosque de Duraznos 61 piso 3 consultorio 84  
Colonia Bosques de las Lomas

Barranca del Muerto 482 PA  
Colonia Los Alpes

What's App: 55 9186 3170

Más información: (+52 55) 10 00 21 84

