

FRUTA

Elige cada día una o varias frutas de temporada:

- Albaricoques/Orejones
- Arándanos
- Caqui
- Cerezas
- Ciruelas frescas o pasas
- Chirimoya
- Coco
- Dátiles
- Frambuesas
- Fresas
- Granadas
- Grosellas
- Higos frescos o secos



Lidia FOLGAR

- Kiwi
- Mandarinas
- Mango
- Manzana fresca o asada con canela
- Maracuyá
- Melocotón
- Moras
- Naranja
- Nísperos
- Paraguayo
- Papaya
- Pera fresca o asada con canela
- Piña
- Plátano
- Pomelo
- Sandía
- Uvas frescas o pasas
- Otras frutas deshidratadas al natural
- Compota sin azúcares añadidos



Lidia FOLGAR

OTROS ALIMENTOS

Opcional: Si quieres puedes completar la fruta con algún alimento de los que sigue:

- **LÁCTEOS O ALTERNATIVAS VEGETALES SIN AZÚCARES AÑADIDOS.** Yogur natural o vegetal sin azúcares, queso, kéfir, leche o bebida vegetal, batido de leche/yogur + fruta ...
- **FRUTOS SECOS y SEMILLAS.** Al natural o tostados sin sal. Enteros en mayores de 5 años, antes consumir triturados.
- **CRUDITÉS** (bastoncitos de zanahoria, apio, cherrys...) **Y/O CREMAS VEGETALES** (hummus, guacamole, babaganoush, crema de cacauete 100% u otro fruto seco...)



- **HUEVO** cocido, revuelto o en tortilla
- **CASTAÑAS** o **BONIATO**
- **CHOCOLATE** mínimo 85 % de cacao
- **TORTITAS** de cereales integrales (mejor si además, son bajas en sal)
- **PICOS** de pan integral elaborados con aceite de oliva virgen
- **CHIPS DE VEGETALES** al horno (zanahoria, remolacha, boniato...)
- **GARBANZOS** cocidos, salteados o horneados con especias



Lidia FOLGAR

- **BOCADILLITOS** de pan integral sin carnes procesadas ni cremas dulces y mejor si además, llevan vegetales. Por ejemplo:

- Aguacate, tomate y aceite de oliva virgen
- Hummus tradicional con pimientos de piquillo
- Conserva de caballa con tomate
- Conserva de sardinillas con cebolla
- Mozzarella fresca con tomate
- Crema de frutos secos 100% y canela
- Tortilla francesa con lechuga
- Paté casero de mejillones con cebolla

- **ELABORACIONES CASERAS** con harinas no refinadas, sin azúcares añadidos y con grasas de buena calidad. Por ejemplo:

- Galletas caseras de copos de avena y plátano
- Bizcocho de huevo, harina integral, aceite de oliva y

manzana ...



Lidia FOLGAR