

¡Apuesta por una alimentación consciente, saludable y sostenible!

- Para que el tiempo no sea un problema, hay cosas que puedes preparar el día anterior: batidos de fruta o yogur con avena y fruta en un tarro para llevar.
- Escoge pan integral cuando hagas un sándwich.
- Tómate tu tiempo, comer despacio favorece la digestión.
- Busca alternativas al embutido para los bocadillos (atún, huevo duro, queso fresco, hummus).
- Corta la fruta que se vaya a estropear y ponla en envases para llevar, ¡seguro que es más apetecible y evitarás desperdiciarla!



Contacta:

cruzroja.es | 902 22 22 92

Síguenos:

@CruzRojaEsp | #cruzroja

Encuentra aquí recetas y consejos conscientes



DESAYUNOS Y MERIENDAS CONSCIENTES

alimentación consciente.

**Una pieza de
fruta o vegetal de
temporada**

**2 Tostadas integrales/
1 rebanada de pan
oscuro/
5 c.s.* cereales
integrales/
5 c.s. Muesli/
5 c.s. copos de avena**

**1 vaso de leche/
1 yogur natural/
50g de Queso fresco/
requesón/
1 lata de atún al natural/
1 loncha de jamón de
pavo/
1 huevo/
2 c.s. paté vegetal**

**ESCOGE UN ELEMENTO DE
CADA CUADRADO Y CREA TU
DESAYUNO O MERIENDA
EQUILIBRADO**



**¡Una alimentación consciente debe
de ir acompañada de **ejercicio** y
buena **hidratación**!**

¡Sugerencias de la casa!

**1 naranja
+
1 rebanada de pan
integral
+
atún**

**Tostada integral
+
queso fresco
+
fresas**

**Palitos de
zanahoria y pepino
+
hummus
+
tostada integral**

**Muesli
+
yogur natural
+
1 kiwi**

**Huevo a la plancha
+
tostadas de pan
integral
+
salsa de tomate
casera**

**Avena
+
leche
+
manzana asada con
canela**