



better
naked.

NUTRICIÓN

soluciones
saludables
para antojos



SOLUCIONES PARA ANTOJOS

1

INTRO

Cuando aparece un antojo de comida, es como un picor que hay que rascar y se debe solucionar.

Por eso te traemos soluciones de snacks saludables favoritas que satisfacen todos los tipos de antojos alimentarios que puedan surgir, tanto si te apetece algo dulce, salado, crujiente, ácido, masticable, hidratante o cremoso.



SOLUCIONES PARA ANTOJOS



DULCE

DÁTILES CON MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

Los dátiles pueden satisfacer tu antojo de dulce y mantenerte saciado, ya que son ricos en fibra. Rellénalos con nueces o mantequilla de frutos secos para obtener más proteínas y una satisfacción duradera.

YOGUR GRIEGO CON FRUTOS ROJOS Y CANELA

Una jugosa mezcla de frambuesas, arándanos, grosellas y moras frescas es una delicia dulce y baja en calorías que está llena de poderosos antioxidantes. El yogur es rico en proteínas y probióticos beneficiosos para el intestino.



3

SALADO

PALOMITAS DE MAÍZ CON ESPECIAS

Las palomitas están hechas de maíz, por lo que contienen mucha fibra que llena el estómago. Simplemente espolvorea tus especias favoritas o sólo un poco de aceite de oliva y una pizca de sal.

PEPINILLO O SAUERKRAUT

Crujientes y saladas, las verduras encurtidas contienen una alta concentración de vitaminas porque la salmuera salada extrae el agua. Además, las verduras encurtidas están fermentadas, lo que ayuda a mantener un microbioma intestinal y una digestión saludables.





CRUJIENTE

ZANAHORIA Y HUMMUS

Esta combinación, rica en fibra y baja en calorías, es una excelente opción de tentempié, especialmente si tu objetivo es perder peso. El saciante hummus es una gran fuente de proteínas vegetales y grasas saludables.

CRACKERS DE SEMILLAS CON HUMMUS, GUACAMOLE O TZATIKI

Los crackers hechos con frutos secos y semillas, como las semillas de calabaza, las semillas de chía, las semillas de lino, las semillas de sésamo y la harina de almendras no sólo son bajos en carbohidratos y altos en fibra, sino que las semillas también son altas en minerales esenciales y magnesio.



5

ÁCIDO

UVAS CONGELADAS

Mezcla algunas uvas con zumo de lima y mételas en el congelador para obtener un aperitivo ácido y saludable.

GRANADAS

Las granadas ácidas ofrecen una gran cantidad de antioxidantes y fibra, que ayudan a proteger el cuerpo contra la inflamación y el daño de los radicales libre



SOLUCIONES PARA ANTOJOS



MASTICABLE

MELOCOTÓN

Masticables, ácidos y dulces, sólo tres o cuatro albaricoques secos proporcionan al cuerpo una amplia cantidad de vitamina A, que ayuda a proteger contra el daño ocular relacionado con la edad.

BAYAS DE GOLJI

Las bayas de goji, masticables, dulces y ácidas, bajas en calorías y ricas en fibra, están repletas de antioxidantes que protegen contra el cáncer, proporcionan apoyo inmunológico y promueven una piel sana



7

HIDRATANTE

SANDÍA Y FETA

Al contener hasta un 90 por ciento de agua, un trozo de sandía es un tentempié hidratante que te llenará. Añade poquito de queso feta por encima, que ayuda a reducir el dulzor de la fruta. Prueba a espolvorear un poco de menta fresca en la parte superior si quieres.

SMOOTHIES

Los batidos son una gran manera de introducir más verduras en tu dieta para obtener una dosis de fibra y poderosos antioxidantes como los polifenoles de origen vegetal.





CREMOSO

QUESO COTTAGE CON FRUTOS ROJOS

El cremoso queso cottage con frutos rojos por encima es un snack saludable que te aporta tanto algo de grasa, como fibras como proteína, para mantenerte saciado más tiempo.

PUDING DE CHÍA CON FRUTOS ROJOS Y NUECES

Esta cremosa combinación está repleta de proteínas y fibra y ofrece un toque de dulzura gracias a la cobertura de los frutos rojos. Además, las semillas de chía están repletas de ácidos grasos omega-3, que pueden reducir la inflamación y favorecer la función cerebral.



*"build a body
you want
living in"*