@nutricionsinfiltrosmx

LISTADO DE SNACKS



INDICACIONES

Hacer snacks es una forma para evitar llegar a la siguiente comida con demasiada hambre, pero recuerda que NO SON OBLIGATORIOS, a muchas personas se les facilita hacer solo tres tiempos de comida y también está bien.

SOLO RECUERDA: que si no haces tus snacks esas porciones debes comerlas en otro tiempo de comida para así evitar comer menos de lo que tu cuerpo necesita. El hecho de que te saltes el snack no hará que bajes más de peso, solo le estas dando menos energía a tu cuerpo que después te la va a pedir de otras formas.

¿Cómo intercambiar los snacks?
En el menú viene el número del grupo al que pertenece el snack, puedes cambiarlo por cualquiera de ese grupo. Recuerda si no sientes la necesidad de hacer un snack NO LO HAGAS.

¿Puedo intercambiar el orden de los snacks del día?
Sí, en caso de que el snack de media mañana quieras hacerlo en la tarde puedes cambiarlos.

SNACKS

Carbohidratos 1

Grasas 2

Carbohidrato + proteína 3

Carbohidrato + grasa 4

Grasa + proteína 5

Libre 6

SNACKS

GRUPO #1

CARBOHIDRATOS

- 1 porción de fruta (VER SISTEMA DE EQUIVALENTES)
- 1 rice cake + 1/4 de plátano + canela
- 1 rice cake + 1 cucharada de mermelada sin azúcar
- 1/4 paquete de obleas de amaranto
- 1/5 de arándanos deshidratados
- Mangonada: 3/4 taza de mango congelado + agua + hielos + Tajín reducido en sodio
- 2 tazas de palomitas naturales
- 3 dátiles
- 2 rice cake + 1 cucharada de miel maple sin azúcar + canela
- Arroz con leche fit: 2 rice cake troceados + 3/4 taza de leche de almendras sin azúcar + canela y stevia al gusto. Mezcla todos los ingredientes y calienta en el microondas durante 1 min 30 segundos.
- 10 piezas don't worry quinoa bites
- 1 paquete de Salmas + pepino Tajín y limón
- 60 gr de chips de camote o betabel
- 3 cucharadas de granola
- Uvas agridulces: 18 uvas + jugo de limón + monk fruit. Mezcla todos los ingredientes y congela.
- Fresapica: 1 taza de fresas picadas + chamoy sin azúcar, Tajín y gelatina de fresa sin azúcar. Mezcla todos los ingredientes y congelas.
- 3/4 taza de piña + 1 cucharada de chamoy de jamaica (VIDEO EN INSTAGRAM)
- 1/3 taza de quinoa cocida
- Chamoyada: 3/4 taza de mango + hielos + agua + monkfruit + chamoy sin azúcar + limón

SNACKS

GRUPO #2

GRASAS

- 10 almendras
- 1 chocolate turín sin azúcar (15 gr)
- 18 gr de chocolate amargo sin azúcar
- 14 cacahuates
- 2 cucharaditas de crema de cacahuate + baritas de apio
- 3 nueces/6 mitades de nuez
- 20 gr de chicharrones marca barcel
- 1 mazapán de la rosa sin azúcar
- 2 cucharaditas de crema de cacahuate
- 2 cucharaditas de crema de almendras
- 1 cucharada de pepitas
- Pepilocos: pepino picado + 14 cacahuates + Tajín y limón
- Barritas de chocolate con almendras (derretir 9 gr de chocolate sin azúcar y agregar 5 almendras picadas, congelar y disfrutar) (Tengo un reel de cómo prepararlo)
- Baritas de apio y zanahoria con 1 cucharada de humus
- Jicaletas: rodaja de jícama con limón, Tajín y chamoy + 14 cacahuates

SNACKS

GRUPO #3

CARBOHIDRATOS + PROTEÍNA

- 1 porción de fruta + 30 gr de queso cottage ó requesón
- 1/2 taza de yogurt griego + 1 taza de fresas + 1 cucharadita de vainilla y fruto del monje
- 1/3 taza de elote + 30 gr de queso fresco
- Smoothie de proteína: 1 scoop de proteína + 1 porción de fruta + leche de almendras
- Carlota de limón (ver reel de instagram)
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar + 3 cucharadas de granola sin azúcar
- Licuado cremoso: 1 taza de leche de almendra sin azúcar + 1/2 plátano congelado + canela + 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- 1 manzana + 30 gr de queso cottage + canela
- 1 rice cake + 30 gr de requesón + 1/2 taza de blueberries
- Barritas de yogurt congelado: 1/2 taza de yogurt griego + 1 cucharadita de esencia de vainilla + fruto del monje + 1/2 taza de frutos rojos + 1 cucharadita de granola
- Brownie fit: 1/2 plátano + 1 cucharada de cacao en polvo + 1 huevo + stevia al gusto (mezclar todos los ingredientes y llevar al microondas durante 1 min 40 segundos a 2 minutos)
- 20 gr de jocoque + 1 paquete de Salmas
- Tapitas de queso panela: 4 galletas habaneras + 30 gr de queso panela + rodajas de jitomate + limón al gusto
- 1/2 taza de garbanzos cocidos con Tajín y limón
- Donas de manzana: 1/2 manzana en rodajas + 1/2 taza de yogurt griego + 1 cucharada de granola, congelas y disfrutas.

SNACKS

GRUPO #4

CARBOHIDRATOS + GRASAS

- 1 manzana + 1 cucharada de crema de cacahuate
- Fresas cubiertas con chocolate: 1 taza de fresas + 1 chocolate turín sin azúcar
- 1/5 de arándanos deshidratados + 10 almendras
- 1 paquete de chockeobleas
- 2 dátiles rellenos de 1 chocolate turín sin azúcar
- 1 paquete de Salmas + 3 cucharadas de guacamole
- 2 mandarinas + 10 almendras
- 1 kiwi + 3 nueces completas
- 1 pan tostado + 1 cucharada de crema de cacahuate
- Bites de plátano con chocolate y crema de cacahuate: 1/2 plátano + 1 cucharadita de crema de cacahuate + 8 gr de chocolate sin azúcar.
- Rice cake salados: 2 rice cake + 3 cucharadas de guacamole + salsa de pico de gallo
- Sandwich de crema de cacahuate: 4 galletas maría + 2 cucharaditas de crema de cacahuate
- 3 cucharadas de guacamole + 20 gr de totopos horneados
- Brochetas de uvas con jamón serrano: 18 uvas + 25 gr de jamón serrano
- Pretzels cubiertos de chocolate: 5 pretzels + 18 gr de chocolate sin azúcar.

SNACKS

GRUPO #5

GRASAS + PROTEINA

- 1 huevo cocido
- Mix enchilado: 25 gr de cecina o carne seca + 14 cacahuates naturales + limón
- Smoothie sabor mazapán: 1/2 taza de yogurt griego + 2 cucharaditas de crema de cacahuate + canela + stevia + 1 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar + 1 cucharada de coco rallado
- 1 bolsita de atún en aceite + lechuga y apio picado con limón
- Smoothie de proteína: 1 scoop de proteína + 2 cucharaditas de crema de almendras + 1 taza de leche de almendras
- Chía Pudín: 3 cucharadas de chía + 1 taza de leche de almendras + stevia + 1 tapita de esencia de vainilla. Dejar remojar toda la noche y al día siguiente agregar 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar + 5 almendras
- Smoothie sabor reese's: 1/2 taza de yogurt griego + 2 cucharaditas de crema de cacahuate + 1 cucharada de cacao en polvo + stevia + 1 taza de leche de almendras
- Rollitos de pepino con filadelfia y salmón: pepino en rodajas finitas + 2 cucharaditas de queso crema + 25 gr de salmón ahumado

SNACKS

GRUPO #6

LIBRE

- Agua natural
- Café americano sin azúcar
- Capuchino saludable: 3/4 taza de leche de almendras sin azúcar + 1 cucharada de café ó un espresso + stevia al gusto
- Ensalada (pepino, lechuga y jitomate)
- Té natural sin azúcar
- Verduras al vapor
- Licuado verde (sin porciones de fruta)
- Jitomate con sal y limón
- Jícama, pepino y zanahoria con tajín y limón
- Limonada sin azúcar
- Agua de jamaica sin azúcar
- Matcha con 3/4 taza de leche de almendra sin azúcar + stevia o fruto del monje (puedes agregarle hielos y hacerlo frape)
- Infusiones frutales
- Agua de pepino con limón sin azúcar
- Gelatina light sin azúcar
- 5 piezas de merengues don't worry