



Adult Care

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

boletín de información: Ideas para Bocadillos

Consejo de salud

los plátanos son ricos en potasio y ayuda a prevenir los calambres musculares, especialmente cuando se toman diuréticos recetados para la alta presión arterial.

por la mañana

pan tostado

un bagel o pan integral con queso crema. También puede usar crema de cacahuete o de almendras, sin sal y sin azúcar para acompañar su pan tostado. Finalmente, agregue pasas o arándanos secos

frutas frescas o secas

manzanas, duraznos, ciruelas, uvas, fresas, peras, albaricoque (chabacano), cerezas, naranjas o sandía

huevos cocidos/duros

un alimento fácil, con alto contenido de proteínas y con grasa saludable para energía. Utilice condimentos sin sal

grano integral

tome una barra saludable de granola de grano integral

una buena mezcla por la mañana

suave y fácil

Use su licuadora para mezclar sus frutas y vegetales favoritos para una bebida súper nutritiva. Puede añadir el jengibre fresco para estimular su sistema inmunológico

jugo de oro

¡1-2 cucharadas de proteína en polvo mezclados con 100% jugo de naranja fresco y una bola de sorbet de vainilla como postre!

energía al medio día

buena combinación

vegetales crudos (brócoli, zanahorias, coliflor apio, rebanadas de pepino) con aderezo bajo en grasa

apio relleno

apio crudo rellenos de queso crema o de almendras sin sal y sin azúcar o crema de cacahuete

huevos rellenos deliciosos

huevos rellenos (cocidos/duros) con su mezcla favorita. En lugar de mayonesa, use yogurt natural y sazónador sin sal

pescado crujiente

en pedazos crujientes de pan de grano integral agregue atún

frutas frescas o secas

manzana, durazno, ciruela, uvas, fresas, peras, albaricoque (chabacano), cerezas, naranja o sandía

delicias ala mano

Tome un puño (una ración) de mezcla de nueces y frutas secas (trail mix) para satisfacer sus antojos y proporcionarle energía por la tarde

premio deliciosos

ocasionalmente puede premiarse con una galleta de avena o de crema de cacahuete con nueces

antes del gimnasio

en un rollo

1 plátano en rebanadas acompañado de germen de trigo o en almendras picadas

yogurt

una taza de yogurt con almendras

oro líquido

¡1-2 cucharadas de proteína en polvo mezclados con su jugo favorito o mezclado con 1 taza de avena cocida, 30 gramos de nueces y medio plátano

antojos por la noche

ligero y delicioso

palomitas de maíz, sin sal, acompañadas con un poco de queso Parmesano

que bueno el centeno: galletas integrales o de centeno cubiertas con queso o requesón y tomates rebanados

que es eso, el queso: queso en tiras o un par de rebanadas de su queso favorito

alta proteína: claras de huevo revueltas con salsa fresca y una rebanada de queso sin grasa

jugo de oro

1-2 cucharadas de proteína en polvo mezclados con 100% jugo de naranja fresco y una bola de sorbet de vainilla