



CON
TOSH

DESCUBRÍ
LO BUENO
DE CUIDARSE



DESCARGÁ NUESTRO
BROCHURE DIGITAL AQUÍ

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Todos los productos son libres de colesterol, grasas trans, colorantes y saborizantes artificiales

CATEGORÍA	PRODUCTO	Tamaño por porción	Calorías por porción	Bajo en grasa	Bajo en sodio	Libre de azúcar	Fuente de fibra	Fuente de proteína	Sin gluten	Libre de lactosa	Anti-oxidantes	Inter-cambio
GRANOLAS												
SEMILLAS Y CHÍA AVENA Y PASAS	 	1/3 de taza	120									1.5 Carbo ½ Grasa
AVENAS												
AVENA INSTANTÁNEA CON MANZANA DESHIDRATADA Y CANELA		1/3 de taza	160		Libre de sodio	Sin azúcar adicionada						2 Carbo
AVENA INSTANTÁNEA CON FRESA DESHIDRATADA Y QUINOA		1/3 de taza	160		Libre de sodio	Sin azúcar adicionada						2 Carbo
AVENA EN HOJUELAS CON CHOCOLATE		1/3 de taza	150		Libre de sodio	2g azúcar por porción						1.5 Carbo ½ Grasa
CUP AVENA QUINOA VAINILLA EN HOJUELAS		40g	150			Sin azúcar añadida						2 Carbo
CUP AVENA CHOCOLATE CUP AVENA ARÁNDANOS	 	40g	160			2g de azúcar añadida por porción						2 Carbo
PREMEZCLAS												
PANCAKES DE AVENA		5 cdas dan 3 pancakes	105 Por un pancake 315 Por tres pancakes			Sin azúcar adicionada						2.5 Carbo
PANCAKES CON ARÁNDANOS		3 cdas dan 3 pancakes	100 Por un pancake 200 Por dos pancakes									2.5 Carbo
PANCAKES CON CHOCOLATE		3 cdas dan 2 pancakes	105 Por un pancake 210 Por dos pancakes									2.5 Carbo
CREMAS												
CREMA DE MANÍ		35g	220									1 Proteína ½ Carbo 3 Grasa
CREMA DE ALMENDRAS		35g	220									1 Proteína ½ Carbo 3 Grasa
CEREALES												
FRESA		1/3 de taza	140									1.5 Carbo ½ Grasa
ALMENDRAS		1/3 de taza	145									1.5 Carbo 1 Grasa
COCO CHOCOLATE	 	1/3 de taza	160									1.5 Carbo 1 Grasa
YOGURT GRIEGO		1/3 de taza	140									1.5 Carbo ½ Grasa

 Lo bueno de Cuidarte BENEFICIOS NUTRICIONALES Todos los productos son libres de colesterol, grasas trans, colorantes y saborizantes artificiales												
CATEGORÍA	PRODUCTO	Tamaño por porción	Calorías por porción	Bajo en grasa	Bajo en sodio	Libre de azúcar	Fuente de fibra	Fuente de proteína	Sin gluten	Libre de lactosa	Anti-oxidantes	Inter-cambio
INFUSIONES												
	      		0									LIBRES
CÚRCUMA SPIRULINA			0									LIBRES
JENGIBRE SPIRULINA			0									LIBRES
TÉ VERDE SPIRULINA			0									LIBRES
GALLETAS RELLENAS												
YOGURT Y ARÁNDANOS		20.6g	100									1 Carbo 1 Grasa
CHOCOLATE AVELLANAS		20.6g	100									1 Carbo 1 Grasa
ROSAS Y FRESAS		20.6g	100								Fuente de Zinc y Selenio	1 Carbo 1 Grasa
GALLETAS CON AVENA												
AVENA PASAS		30g	130			2.7g Azúcar por porción						1 Carbo 1 Grasa
AVENA CHOCOLATE		30g	130			2g Azúcar por porción						1 Carbo 1 Grasa
AVENA AJONJOLÍ MIEL		30g	130			2g Azúcar por porción						1 Carbo 1 Grasa
SIN AZÚCAR												
LIMÓN CON TÉ VERDE		22.5g	100								Buena Fuente de Vitamina E y Zinc	½ Carbo 1 Grasa
COCO ALMENDRAS		22.5g	110								Buena Fuente de Vitamina E y Zinc	½ Carbo 1 Grasa
GALLETAS MARÍA		21g	90									1 Carbo
WAFERS												
CACAO		25.2g	130									1 Carbo 1 Grasa
PIÑA Y YOGURT		25.2g	130									1 Carbo 1 Grasa
CRACKERS												
AJONJOLÍ		28g	120									1 Carbo ½ Grasa
FUSIÓN DE CEREALES		28.5g	130									1 Carbo 1 Grasa
MIEL		30g	130									1 Carbo 1 Grasa
BARRAS												
LYNE		32g	70			Sin azúcar adicionada						1 Carbo
LYNE FRESA Y PIÑA		23g	70			Sin azúcar adicionada						1 Carbo
ALMENDRAS		23g	90			Sin azúcar adicionada						1 Carbo ½ Grasa
CHOCOLATE		23g	100									1 Carbo 1 Grasa
ARÁNDANOS		23g	100									1 Carbo 1 Grasa
FRUTOS ROJOS SABOR YOGURT GRIEGO FRUTOS AMARILLOS SABOR YOGURT GRIEGO	 	YOGURT GRIEGO 27g FRUTOS AMARILLOS 25g	110									1 Carbo 1 Grasa
MERMELADAS												
GUAYABA Y CHÍA		30g	50	LIBRE DE GRASA								½ Carbo
FRESA		30g	40	LIBRE DE GRASA								½ Carbo
PIÑA Y UCHUVA		30g	45	LIBRE DE GRASA								½ Carbo