

DESCUBRE LO BUENO DE CUIDARSE

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 1/2 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 1/2 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 1/2 Carbo 3 Grasa
CREMA DE ALMENDRAS		35g	220									1 Proteína 1/2 Carbo 3 Grasa
CEREALES												
FRESA		1/3 de taza	140									1.5 Carbo 1/2 Grasa
ALMENDRAS		1/3 de taza	150									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 1/2 Grasa
INFUSIONES												
		0					LIBRES				LIBRES	

TOSH 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	
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	
AVENAS													
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	1/2 Carbo 1 Grasa	
COCO ALMENDRAS		22.5g	110								Buena Fuente de Vitamina E y Zinc	1/2 Carbo 1 Grasa	
GALLETAS MARÍA		21g	90									1 Carbo	
WAFERS													
CACAO			130									1 Carbo 1 Grasa	
CRACKERS													
AJONJOLÍ			120									1 Carbo 1/2 Grasa	
FUSIÓN DE CEREALES			130									1 Carbo 1 Grasa	
MIEL			130									1 Carbo 1 Grasa	
BARRAS													
LYNE		32g	120			Sin azúcar adicionada						1 Carbo	
LYNE FRESA Y PIÑA		23g	70			Sin azúcar adicionada						1 Carbo	
ALMENDRAS		23g	90			Sin azúcar adicionada						1 Carbo 1/2 Grasa	
CHOCOLATE		23g	100									1 Carbo 1 Grasa	
ARÁNDANOS		23g	100									1 Carbo 1 Grasa	
FRUTOS ROJOS SABOR YOGURT GRIEGO		YOGURT GRIEGO 27g FRUTOS AMARILLOS 25g	120									1 Carbo 1 Grasa	
FRUTOS AMARILLOS SABOR YOGURT GRIEGO													
HELADOS													
PALETA FRESA			60	Libre de grasa								1 Fruta 1/2 Carbo	
PALETA PIÑA			60	Libre de grasa								1 Fruta 1/2 Carbo	
MERMELADAS													
GUAYABA Y CHÍA		30g	50	LIBRE DE GRASA								1/2 Carbo	
FRESA		30g	40	LIBRE DE GRASA								1/2 Carbo	
PIÑA Y UCHUVA		30g	45	LIBRE DE GRASA								1/2 Carbo	