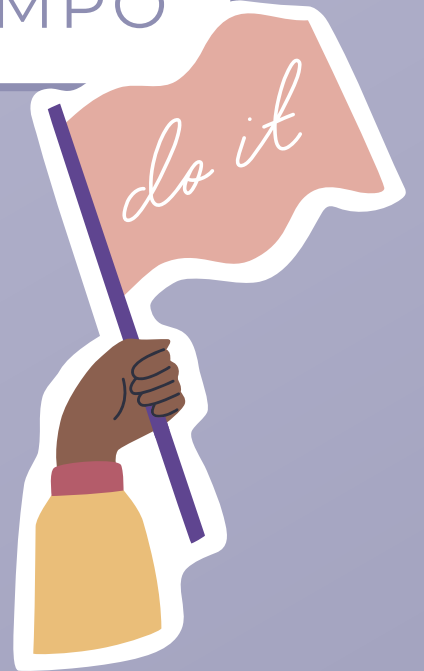


foodies  
BY 3FITFOODIES 360



# GUÍA

PARA LOS QUE TIENEN POCO TIEMPO



@3FITFOODIES

Con cariño Andrea, Daniela y María



Sabemos que a veces el trabajo y la familia pueden ocupar mucho tiempo de nuestro día y por ende hacer comidas saludables se puede volver un algo complejo.

Es por eso que creamos esta guía para que nada ni nadie te detenga de cumplir tus objetivos.



TIP #1

**ELIGE ALIMENTOS DE POCA PREPARACIÓN**

A continuación, te colocamos una lista de los alimentos de cada grupo que no toman mucho tiempo de cocción

**FRUTAS**



**FRUTAS CONGELADAS:**  
Fresas, mango, berries, etc.  
(Ahorras tiempo en la desinfección y están ya cortadas y listas para tus licuados)



**FRUTAS QUE NO NECESITAS CORTAR NI PELAR:**  
Uvas, manzana, pera, durazno, guayabas, dátiles.

**VERDURAS**



**VERDURAS CONGELADAS PRE-COCIDAS:**  
Brócoli, espinacas, ejotes, rajas, mix de verduras, etc.



**VERDURAS ENLATADAS:**  
Corazones de alcachofa, palmitos, etc.



**VERDURAS PRE-LAVADAS Y CORTADAS CRUDAS:**  
Zanahorias babys, apio, arúgula, espinaca, jitomate cherry, bolsitas de mix de hojas verdes.

## TIP #1

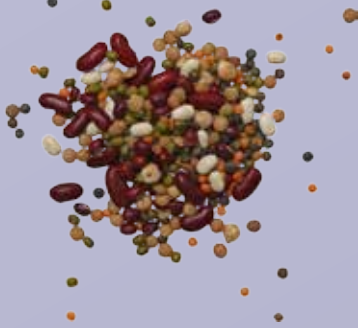
### ELIGE ALIMENTOS DE Poca PREPARACIÓN

## CARBOHIDRATOS



### CARBOHIDRATOS QUE NO NECESITAN O REQUIEREN MUY Poca COCCIÓN:

Tostadas horneadas (Salmas), avena, pan integral, pan árabe, tortilla, galletas Marías, bolsas de palomitas marca Slim Pop



### CARBOHIDRATOS ENLATADOS:

Elote amarillo enlatado, garbanzos, frijoles sin grasa.

## PROTEÍNAS



### PROTEÍNAS QUE NO REQUIEREN DE COCCIÓN:

Lata de atún, sardinas, trucha, salmón ahumado, pechuga de pavo, queso panela, queso cottage, leche y yogurt.

## GRASAS



### SNACKS TO-GO:

Nueces, semillas, chocolate sin azúcar, mazapán sin azúcar.

TIP #2

REALIZA MEAL PREP



✓ Lo primero sería elegir 2 recetas de cada tiempo de comida, desayuno, comida, cena y colaciones de tu menú, y preparar porciones grandes para poder refrigerarla y usarlas en tu semana. Sientete libre de usar la lista de equivalentes para hacer tus comidas todavía más fáciles.



✓ Haz una lista de super, procura utilizar los alimentos que mencionamos en el punto anterior para facilitar tus preparaciones.



✓ Te recomendamos cocinar los domingos por la tarde todas las comidas y cenas hasta el viernes. Los fines de semana déjalas libre para comer otros platillos que puedas hacer al momento.



✓ Procura utilizar tupperes adecuados, herméticos y libres de BPA (bisfenol A).

¡LISTO!

¡Disfruta de tus comidas sin que interrumpen tu semana!



## TIP #3

### NO BUSQUES LA PERFECCIÓN

Muchas veces vas a tener poco tiempo y probablemente tengas que comer en la calle o en la oficina, no te agobies, con tus equivalentes intenta hacer tu mejor esfuerzo dentro de tus posibilidades.



**GRACIAS POR FORMAR  
PARTE DE**

*foodies*  
BY 3FITFOODIES 360

SI TIENES ALGUNA DUDA ADICIONAL DESPUÉS  
DE LEER ESTE DOCUMENTO, NO DUDES EN  
ESCRIBIRNOS.

**@3fitfoodies**

**ESTAMOS PARA TI**

