

**CUIDA'T ESPAITEC CON LINA GRANELL**

# **HEALTHY SNACKS PARA TUS DESAYUNOS, MERIENDAS Y ENTRE HORAS**

**TALLER ONLINE GRATUITO**

**MARTES 27 DE ABRIL A LAS 16.30 HORAS**

**[www.espaitec.uji.es](http://www.espaitec.uji.es)**

**UJI** UNIVERSITAT  
JAUME I  
Fundació General RUGEN

**espaitec**  
Espai Científic i Tecnològic



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Innovació,  
Universitats, Ciència  
i Societat Digital

**TOTS  
A UNA  
VEU**

# Menú semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
CENA							

*¡Come bien y saludable, disfrútalo y compártelo!*



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

650 87 77 89

[info@linagranelnutricion.com](mailto:info@linagranelnutricion.com)

[www.linagranelnutricion.com](http://www.linagranelnutricion.com)

12540 Vila-real (Castellón)



# EN TU DESAYUNO Y MERIENDA, ELIGE 1 ALIMENTO DE CADA GRUPO ...

## FRUTA NATURAL, FRESCA Y DE TEMPORADA



## LÁCTEO

- Leche o bebida vegetal
- Yogur o kéfir natural
- Queso fresco
- Requesón



## HIDRATO DE CARBONO

- Pan 100% integral o de centeno
- Copos o harina de avena
- Quinoa inflada
- Copos de maíz
- Cereales espelta o centeno



## ALIMENTO PROTEICO

- Salmón ahumado
- Pechuga de pavo
- Jamón serrano
- Huevo
- Queso fresco
- Atún



## GRASA SALUDABLE

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos
- Semillas



# FRUTA

## 3 RACIONES / DÍA

**Fruta fresca, entera, y de temporada**  
**Principal fuente de vitaminas, minerales y fibra**



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

650 87 77 89  
info@linagranellnutricion.com  
www.linagranellnutricion.com  
12540 Vila-real (Castellón)



Fuente: Lina Granell Vidal @linagranell



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

# LÁCTEOS

2 R / DÍA

Vaso de leche



2 Yogures naturales



Queso fresco



Tofú



Requesón

## ¿CÓMO ESCOGER UNA BUENA BEBIDA VEGETAL?

SIN AZÚCAR AÑADIDO	ENRIQUECIDA	INGREDIENTES % CEREAL / LEGUMBRE / FRUTOS SECO
No debe contener azúcares o edulcorantes añadidos	Calcio, Vitamina D y B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuánto menos ingredientes mejor</li> <li>• Orden: de mayor a menor cantidad</li> <li>• Mayor % de producto. ≥ 5-7% almendra / 14-17% avena / 12-14% arroz integral / 10-12% soja</li> </ul>



650 87 77 89  
info@linagranelnutricion.com  
www.linagranelnutricion.com  
12540 Vila-real (Castellón)



# Hidratos de Carbono

4-6 R / DÍA

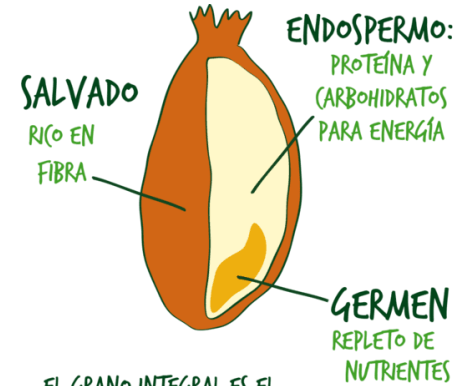


Quinoa

Avena, espelta,  
centeno



Pan 100% harina integral



EL GRANO INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO.

A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL GRANO ENTERO NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

Fuente: <https://www.nestle-cereals.com/>

## ¿CÓMO ESCOGER UNA BUEN PAN?

1º INGREDIENTE	LEE RESTO DE INGREDIENTES	NO MÁS DE
≥ 80% HARINA INTEGRAL (centeno, espelta...)	Harina integral Agua Sal Levadura Aceite	• 4% azúcar y aceites vegetales



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

650 87 77 89

info@linagranellnutricion.com  
www.linagranellnutricion.com  
12540 Vila-real (Castellón)



# GALLETAS CASERAS DE AVENA

## INGREDIENTES:

- 110 g copos de avena
- 1 cuch. sopera de semillas de lino
- 50 g harina de espelta
- 30 g miel cruda natural
- 1 huevo
- ½ sobre de levadura (7 g)
- 30 g aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Canela, al gusto
- 30 g chocolate > 70% (en forma de pepitas o picado)
- 1 plátano (opcional)



## PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar los ingredientes hasta que quede una masa homogénea.
3. Poner montoncitos de la mezcla del tamaño de una cucharada sopera en un papel de horno, y aplastarlos hasta que queden del grosor adecuado.
4. Introducir en el horno y dejar cocer durante 12-15 min.



# TOSTADAS o BOCADILLOS

## SALADAS

- Salmón ahumado y aguacate
- Pechuga de pavo o jamón serrano y AOVE
- Atún y tomate



## DULCES

- Queso fresco o requesón con mermelada casera o membrillo
- Nutella saludable
- Plátano, canela y crema de cacahuete





# TORTITAS DE AVENA

## INGREDIENTES (3 tortitas)

- 1 huevo
- 30 g avena molida
- 50 ml leche semidesnatada
- 1 cuch. almendra molida
- 1 cuch. miel cruda natural
- Una pizca de aroma de vainilla
- Un poco de canela



## TOPPINGS

- Frutos secos
- Coco rallado
- Fruta (Kiwi, fresas, frutos rojos...)
- 1 onza chocolate negro >70%

Fuente: Lina Granell Vidal @linagranell



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

650 87 77 89  
info@linagranellnutricion.com  
www.linagranellnutricion.com  
12540 Vila-real (Castellón)



# CAMBIOS



Papas



Frutos secos naturales



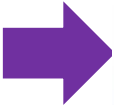
Fresas con nata



Fresas con yogur natural



Cereales comerciales  
De chocolate



Tortitas caseras de avena



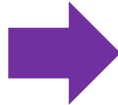
Bollería industrial



Tostadas con queso fresco  
Y mermelada casera o membrillo



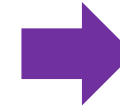
Chucherías



Fruta deshidratada



Chocolate con leche



Chocolate >70%



Zumo de brick



Fruta



Galletas comerciales  
Con chocolate



Galletas caseras de  
avena con chocolate





## BIZCOCHOS CASEROS

# ¿CASERO = SALUDABLE?

¡NO!

**PARA ENDULZAR**  
**AZÚCAR BLANCO,**  
**AZÚCAR MORENO,**  
**PANELA, SIROPES...**

**PARA ENGRASAR**  
**ACEITE DE GIRASOL,**  
**ACEITES REFINADOS...**

**LA HARINA**  
**HARINAS BLANCAS**

**PARA ENDULZAR**  
**FRUTA FRESCA O**  
**DESHIDRATADA,**  
**DÁTILES, CANELA...**

**PARA ENGRASAR**  
**ACEITE DE OLIVA V.E.,**  
**ACEITE DE COCO...**

**LA HARINA**  
**HARINAS INTEGRALES**



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista



LEE LA DESCRIPCIÓN



GUARDA EL POST



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

info@lir  
www.lir  
12540





## BIZCOCHOS CASEROS

# ¿CASERO = SALUDABLE?

¡NO!

**PARA ENDULZAR**  
**AZÚCAR BLANCO,**  
**AZÚCAR MORENO,**  
**PANELA, SIROPES...**

**PARA ENGRASAR**  
**ACEITE DE GIRASOL,**  
**ACEITES REFINADOS...**

**LA HARINA**  
**HARINAS BLANCAS**

**PARA ENDULZAR**  
**FRUTA FRESCA O**  
**DESHIDRATADA,**  
**DÁTILES, CANELA...**

**PARA ENGRASAR**  
**ACEITE DE OLIVA V.E.,**  
**ACEITE DE COCO...**

**LA HARINA**  
**HARINAS INTEGRALES**



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista



Lina Granell Vidal  
Farmacéutica · Dietista · Nutricionista

info@lir  
www.lir  
12540



LEE LA DESCRIPCIÓN

GUARDA EL POST



# BIZCOCHO O TARTA DE MANZANA



## INGREDIENTES:

- 3 manzanas
- 3 huevos
- 100 g dátiles sin hueso
- 1 vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal
- 1 vaso de harina de espelta o de avena o de trigo integral
- 1 sobre de levadura
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Canela, al gusto
- Topping: nueces

## PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180º C
2. Pelar las manzanas, trocearlas, y echarlas en un bol, donde añadiremos el resto de los ingredientes (los dátiles, los huevos, la harina, la leche, el aceite, la levadura...)
3. Batir todos los ingredientes, y echar la mezcla en un molde previamente untado con aceite.
4. Meter la tarta al horno durante 1 hora.

