



# Opciones de comidas y meriendas rápidas y sencillas para pacientes bariátricos

- Comidas congeladas Atkins
- Comida rápida: ensalada, sándwich sin panecillo, nuggets de pollo a la plancha
- Pollo asado
- Bolsas de verduras (congeladas) al vapor
- Embutidos (pavo, pollo, rosbif)
- Ensalada de embutidos de pollo o atún (atención al tamaño de la porción)
- Prepare ensalada de pollo o atún en casa
- Atún en bolsa
- Queso en rodajas bajo en grasa
- Hojas de lechuga, zanahorias baby (para ensaladas, agregue además alguna proteína)
- Batido (preparado en casa en su propia licuadora)
- Barritas de proteínas (Quest, Fit Joy, Oh Yeah, One!)
- Charqui (menos de 5 g de azúcar)
- Yogur (menos de 15 g de azúcar)
- Compota de manzana sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Requesón
- Fruta enlatada en su propio jugo (menos de 15 g de azúcar)
- Fruta entera (hasta 3 porciones pequeñas)
- Zoodles con salsa de tomate (del frasco) y albóndigas de pavo o carne preelaboradas
- Tiritas de queso
- Hamburguesa de pavo
- Hamburguesa de pollo
- Salchicha de pavo/pollo o tocino
- Huevos hervidos

