

LOS FRUTOS
SECOS



UN PEQUEÑO
TESORO NUTRICIONAL

PROTEÍNAS VEGETALES

NOS SENTIMOS MÁS
SACIADOS POR SU ALTO
CONTENIDO EN FIBRA

1 RACIÓN
NOS APORTA

1 RACIÓN SON 25-30g
UNOS 10-15 FRUTOS SECOS

GRASAS SALUDABLES

UN NIVEL CONSTANTE
DE ENERGÍA DURANTE
MÁS TIEMPO

¡TÓMALOS CADA DÍA!

¿QUÉ NOS APORTAN?

1 ALTO CONTENIDO EN FIBRA

NECESARIA PARA EL BIENESTAR DIGESTIVO.
APORTANDO SENSACIÓN DE SACIEDAD.



2 GRASAS SALUDABLES

PRINCIPALMENTE MONOSATURADAS
Y POLINSATURADAS.

3 PROTEÍNAS VEGETALES

LAS PROTEÍNAS AYUDAN
A AUMENTAR LA
MASA MUSCULAR.

4-8g
DE PROTEÍNA
POR RACIÓN

Se recomienda un consumo diario
de 50g de PROTEÍNAS priorizando
las proteínas vegetales en una
dieta de 2000 kcal

4 ENERGÍA DE ABSORCIÓN LENTA

SU COMBINACIÓN DE PROTEÍNAS, FIBRA Y GRASAS
SALUDABLES PERMITE MANTENER CONSTANTE NUESTRO
NIVEL DE ENERGÍA DURANTE MÁS TIEMPO



YES!

¡UNA DELICIOSA FORMA
DE COMER FRUTOS SECOS
CADA DÍA!

CADA BARRITA TE APORTA*

10g DE
FRUTOS SECOS

7g DE
PROTEÍNAS

5g DE FIBRA
EN CADA BARRITA

GLUTEN FREE

VEGETARIAN



ADEMÁS ESTÁN ENVUELTAS EN PAPEL RECICLABLE

*VARIEDAD YES! CON ALMENDRAS, CHOCOLATE Y SAL