



Sin Lácteos

Sugerencias de Comidas de Larga Duración

Desayuno • Almuerzo • Cena



Sugerencias para el Desayuno

- Avena instantánea natural (preparada con agua)
- Puré de manzana sin azúcar o tazas de fruta en agua
- Paquetes de mantequilla de nueces o semillas (sin lácteos)
- Tortitas de arroz o galletas naturales etiquetadas sin lácteos
- Paquetes de canela
- Bolsitas de té de hierbas



Sugerencias para el Almuerzo

- Paquetes de atún, pollo o salmón (naturales y sin lácteos)
- Tortitas de arroz, galletas o panes planos etiquetados sin lácteos
- Tazas de hummus o frijoles enlatados (sin lácteos)
- Verduras enlatadas bajas en sodio
- Paquetes de aceite de oliva o mostaza (sin lácteos)



Sugerencias para la Cena

- Tazas de arroz integral o quinoa para microondas (naturales y sin lácteos)
- Frijoles o lentejas bajos en sodio
- Sopas de verduras o legumbres sin lácteos (a base de caldo)
- Verduras enlatadas preparadas sin mantequilla ni crema



Aviso Importante

Las comidas y sugerencias de alimentos compartidas por Nedavah se ofrecen con cuidado y consideración. No están destinadas a sustituir el consejo médico ni la orientación nutricional de un profesional de la salud. Se anima a cada persona a elegir los alimentos que mejor apoyen sus necesidades personales de salud.



www.nedavah.org