



Sin Gluten

- Paquetes de avena instantánea certificada sin gluten
- Paquetes de canela
- Tazas de puré de manzana sin azúcar
- Tortitas de arroz o galletas sin gluten
- Paquetes de mantequilla de nueces o semillas
- Tazas de fruta en su jugo o en agua
- Barras de granola sin gluten (claramente etiquetadas)
- Bolsitas de té de hierbas

Por qué funciona:

Los alimentos del desayuno son simples, suaves y reconfortantes, y ofrecen tranquilidad y nutrición sin exposición al gluten.



Sugerencias para el Almuerzo

- Paquetes de atún, pollo o salmón (naturales y sin gluten)
- Galletas sin gluten o tortitas de arroz
- Tazas de hummus o frijoles enlatados (sin gluten)
- Tortillas de maíz (de larga duración)
- Verduras enlatadas bajas en sodio

Por qué funciona:

Los alimentos del almuerzo aportan proteína y energía balanceadas, y se mantienen familiares, llenadores y sin gluten.



Sugerencias para la Cena

- Sopas de verduras o legumbres sin gluten (a base de caldo)
- Tazas de arroz integral o quinoa para microondas etiquetadas sin gluten
- Frijoles negros, lentejas o garbanzos bajos en sodio
- Paquetes de aceite de oliva o condimentos sin gluten

Por qué funciona:

Las opciones para la cena ofrecen calidez, saciedad y comodidad utilizando alimentos naturalmente sin gluten.



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.