



## Información Nutricional en 100 gramos - Snacks y postres

Receta	Grasa	Proteína	Carbohidratos	Azúcar	Fibra	Carbohidratos netos	Calorías	Ciclo	Observaciones
Banana bread paleo	18.3	8.1	18.6	7.6	4.0	14.5	261.9	Balance	
Batido energético de chocolate	7.6	2.5	9.6	3.4	3.1	6.5	110.4	Balance	
Bircher paleo	9.9	3.5	10.6	4.6	3.9	6.7	140.4	Balance	
Bombones de chocolate y coco	23.1	3.8	32.7	21.2	6.3	26.3	350.0	Balance	
Budín de chía blanca	4.6	2.1	6.5	1.4	4.0	2.5	71.6	Balance	
BUDÍN DE CHÍA FRUTILLAS Y ARÁNDANOS	3.4	1.8	9.3	3.8	3.9	5.4	68.9	Keto y balance	
Budín de chía y arándanos	3.1	1.4	7.8	3.6	2.9	4.9	59.8	Keto y balance	
Budín de chía y berries	3.3	2.0	9.4	3.4	5.1	4.3	69.8	Keto y balance	
Budín de chía y chocolate	4.7	2.6	8.2	1.3	4.5	3.7	82.1	Keto y balance	
Chocolate tart	38.6	11.6	36.4	20.2	5.0	31.4	518.2	Balance	No más de una porción.
Crackers de almendras con semillas	37.4	15.8	17.9	2.1	10.0	7.9	442.1	Keto y balance	
Crumble de peras y manzanas	11.6	3.1	15.0	9.5	2.9	12.0	165.3	Balance	
Energy balls	25.0	15.7	42.9	25.7	8.6	34.3	428.6	Balance	
Fudge de chocolate	45.7	10.0	34.3	17.7	8.3	26.0	565.7	Balance	No más de una porción.
Fudge de chocolate y almendras	42.0	13.6	34.0	17.0	10.4	23.6	548.0	Balance	No más de una porción.
Kinutella	58.3	15.0	19.2	4.6	9.6	9.6	625.0	Keto y balance	Alto en calorías
Kuchen de miga y arándanos	23.7	6.7	17.1	9.2	5.0	12.1	296.1	Balance	
Latte de cúrcuma	2.9	0.2	1.5	1.2	0.0	1.5	31.1	Keto y balance	
Leche de coco	4.1	0.4	7.5	5.5	1.4	6.1	66.2	Keto y balance	En keto, no más de 100 ml
Leche de frutos secos	6.3	2.5	2.5	0.6	1.3	1.2	72.3	Keto y balance	
Low carb panacotta	19.7	2.5	6.6	3.9	0.0	6.6	202.6	Keto y balance	
Mantequilla de frutos secos	52.1	20.7	20.7	5.0	10.7	10.0	592.9	Keto y balance	Alto en calorías
Mini tartas triple sabor intenso	43.1	8.6	27.7	15.2	4.6	23.1	515.4	Balance	No más de una porción.
Muffin Zucchini y Zanahoria	10.9	6.3	21.4	16.3	2.0	19.5	208.9	Balance	
Nachos paleo saludables	5.0	4.7	8.5	2.2	2.5	6.0	95.0	Balance	
Pancakes de trigo sarraceno	22.2	4.2	18.7	1.9	3.3	15.3	283.6	Balance	
Pancakes low carb	12.5	8.8	6.8	2.0	1.0	5.7	181.3	Keto y balance	
Pancakes low carb coco	13.3	8.7	6.5	1.8	1.1	5.4	184.7	Keto y balance	
Queso crema vegano	18.1	3.4	14.1	7.2	0.9	13.1	225.0	Keto y balance	En keto, no más de 1 porción (32 g)
Queso fresco vegano	20.9	4.9	2.7	0.0	0.0	2.7	201.5	Keto y balance	En keto, no más de 1 porción (67 g)
Queso parmesano vegano	30.8	30.8	26.0	1.2	16.0	10.0	452.0	Keto y balance	
Salsa babaganoush	17.6	6.4	11.2	2.1	3.3	7.9	214.3	Keto y balance	
Salsa TZATZIKI	11.4	4.1	9.5	1.8	1.1	8.4	148.2	Keto y balance	
Smoothie bowl berries	1.4	1.9	11.8	7.6	3.2	8.5	63.0	Balance	
Smoothie de berries	4.2	0.5	8.9	4.9	1.9	7.0	71.6	Balance	
Smoothie energético	7.7	3.2	8.4	2.6	4.0	4.3	106.4	Balance	
Smoothie verde	4.7	1.3	7.4	2.6	3.0	4.4	70.4	Keto y balance	
Smoothie verde de kiwi	0.3	0.9	7.1	4.5	1.6	5.4	31.3	Balance	
Snacks de linaza	24.5	10.7	16.9	1.0	15.9	1.0	310.3	Keto y balance	
Veganesa Zanahoria Jengibre	52.4	0.0	5.2	3.8	0.5	4.8	500.0	Keto y balance	
Yogur de coco	21.8	2.3	4.2	0.0	1.4	2.8	207.9	Keto y balance	