

Snacks saciantes

Son parte de la **Dieta de la Zona**, esa que se basa en el equilibrio de nutrientes y un importante aporte de ácidos grasos omega-3. Con ella, pierdes grasa de forma saludable y gradual y, claro, hay que hacerlo con alimentos pero también con productos específicos para ayudarte a lo largo del día. Los **tentempiés salados** como los de la imagen están basados en las cualidades de la oliva.

