

nutricionista.io

BUENOS PROCESADOS

Mercadona - Carrefour

¡Espera, espera! ¡Aún no hemos terminado!

Ahora te queremos hablar de una serie de alimentos que han sufrido algún tipo de tratamiento industrial para hacerlos más seguros, duraderos o para facilitar su consumo pero que no han alterado sus características nutricionales y siguen siendo muy aptos. Estos alimentos procesados llevan etiqueta pero todos los parámetros que hemos comentado antes (azúcar, harinas refinadas, grasas vegetales hidrogenadas y sal) se encuentran en muy baja proporción o no se encuentran.



Con los **consejos** que te hemos ido dando durante todo el ebook estamos seguros que eres **capaz de localizarlos** tu solo, sin embargo, queremos hacértelo más fácil si cabe, por ello te vamos a dejar a continuación un listado de alimentos procesados aptos para consumo diario que podréis encontrar en los **centros comerciales más típicos** de nuestro país.

Sí, has leído bien, te lo vamos a dar hecho para que únicamente tengas que ir al supermercado y comprarlo. Todo el trabajo previo de búsqueda, interpretación de etiqueta y elaboración de base de datos ya lo hemos hecho nosotros.

¡Esperamos que te sirva!





MERCADONA

1 Yogures
4 Quesos
5 Bebidas vegetales
6 Conservas
9 Congelados
10 Pasta y arroz
11 Legumbres
12 Frutos secos
13 Panes y cereales
15 Salsas
16 Cremas y caldos
17 Charcutería
17 Proteína vegetal
18 Chocolates

Buenos yogures



P ostre lácteo + proteinas hacendado natural



Bifidus natural activia danone



Yogur naturales hacendado 0% sin azúcar



Yogur griego natural Hacendado



Yogur natural Danone



Kéfir natural s abor suave



Yogur natural Hacendado



Yogur natural de cabra y oveja



Bifidus natural activia 0% Danone



Yogur sin lactosa natural Hacendado 0% sin azúcar



Cuajada hacendado



Cuajada Danone

Buenos yogures



La cuajada leche de oveja Goshua



Bífidus desnatado natural Hacendado 0%



Bífidus natural Hacendado



Yogur natural nutricia

Consusmo ocasional



Bifidus desnatado natural hacendado edulcorado 0%



Yogur sabor coco Hacendado 0% sin azúcar



Yogur sabor limón Hacendado 0% sin azúcar



Bifidus desnatado cremoso Hacendado natural edulcorado 0%



Bifidus natural edulcorado Activia 0% Danone



Yogur sabor fresa Hacendado 0% sin azúcar

Consusmo ocasional



Postre lácteo + proteínas Hacendado con fresa



Postre lácteo + proteínas Hacendado con arándanos



Postre lácteo + proteínas Hacendado con puré de mango

Buenos quesos



Requesón montesinos



Requesón 0% materia grasa Pastoret



Queso mascarpone Hacendado



Queso untar blanco pasteurizado Hacendado light



Queso untar blanco pasteurizado Hacendado natural



Queso untar sin lactosa blanco pasteurizdo Hacendad



Queso fresco burgos sin lactosa Hacendado



Queso untar blanco pasteurizado Philadelphia



Mozzarella di bufala campana Hacendado



Mozzarella Hacecndado fresca



Queso batido desnatado Hacendado



Queso fresco burgos natural Hacendado

Bebidas vegetalaes



Bebida de avena
alitey



Bebida de soja
sin azúcar añadido
Hacendado

Consumo ocasional



Bebida de espelta
Hacendado



Bebida de almendras
Almendrola

Buenas conservas



Almejas blancas del norte Hacendado



Almejones al natural cono sur



Anchoas del Cantábirco Consorcio en aceite de oliva



Atún claro al natural Hacendado



Ventresca de atún Hacendado en aceite de oliva



Filetes de melva en aceite de oliva Hacendado



Atún claro en aceite de oliva Hacendado



Filetes de melva canutera con pimientos del piquillo Marinara



Berberechos al natural Hacendado



Bonito del norte en escabeche Hacendado



Filetes de caballa del sur en aceite de oliva Hacendado



Bonito del norte en aceite de oliva Hacendado

Buenas conservas



Pulpo en aceite de oliva Hacendado



Sardinas en aceite de oliva Hacendado



Salmón al natural hacendado



Salmón ahumado Ubago



Mejillones al natural Hacendado



Mejillones en escabeche Hacendado



Langostino crudo y pelado Pescanova Ultracongelado



Acelgas al natural troceadas Mis Delicias



Corazones de alcachofa Cidacos



Cardo troceado Cidacos



Champiñón laminado Hacendado



Tallos de espárragos Hacendado

Buenas conservas



Espinacas Ybarra



Guisantes extra Hacendado



Judias verdes redondas Ybarra



Macedonia de verduras Hacendado



Patata entera Ybarra



Pimientos asados en tiras Hacendado



Tomate rallado



Tomate doble concentrado Hacendado extra para freir



Tomate tamizado sin piel Hacendad



Tomate para untar Hacendado con aceite de oliva



Tomate frito Hida



Espirales de calabacin

Buenos congelados



Brócoli Hacendado ultracongelado



Coliflor, brócoli y zanahoria Hacendado Ultracongelado



Floretas de brócoli para micro



Cardo Hacendado Ultracongelado



Coliflor hacendado ultracongelada



Menestra con habas baby Hacendado ultracongelada



Habitas muy tiernas ultracongeladas Hacendado



Menestra especial de verduras Hacendado ultracongelada



Mix verduras con setas Hacendado



Mix de verduras paisansas Mercadona

Pasta y arroz



Helices 100% lenteja rojas Felicia



Penne rigate Integral Hacendado



Macarrón de trigo sarraceno Felicia



Spaguetti integrral Hacendado



Fideos integal Hacendado



Arroz integral redondo Hacendado



Arroz cocido integral Brillante



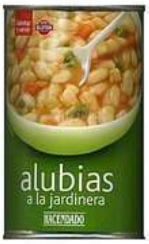
Legumbres



Alubias cocidas con verduras Hacendado



Alubias cocida granja Hacendado



Alubias a la jardinera Hacenado



Garbanzo cocido con espinacas Hacendado



Garbanzo cocido pedrosillano Hacenadado categoría extra



Garbanzos a la jadrinera Hacendado



Lenteja cocida pardina Hacendado



Lentejas a la jadrinera Hacendado

Frutos secos



Almendra natural Hacendado



Almendra tostada 0% sal añadida Hacendado



Anacardo natural Hacendado



Avellana natural hacendado



Avellana tostada sin sal Hacendado



Cacahuete tostado 0% sal Hacendado



Cocktail tostado sin sal Hacendado



Cockail natural Hacendao



Cocktail mixbeans edamame & soja tostados y salados



Nuez naturall Hacendado



Pistacho tostado Hacendado



Crema de cacahuetes

Pan, harina y cereales



Harina integral de trigo Aragonesa



Harina de espelta Hacendado 100% integral



Pan integral 100%



Pan integral de centeno Hacenado cortado



Minitostas de trigo integrales Minigrill



Pan tostado espelta integral



Pan de fibra y sésamo Mercadona



Copos de avena Brüger



Cereal mix 0% azúcares añadidos



Copos de maiz Hacendado



Cereales de trigo entero integral weetabix



Copos de espelta Hacendad

Consumo ocasional



Pan de sandwich multicereal La Familia



Pan campeón del mundo·



Pan de molde de centeno Hacendado



Pan de molde 100% integral Hacendao



Paneceillo integral sin sal Hacendado



Tortitas maiz Hacendado



Craker espelta Bachman



Tortitas de avena y arroz

Salsas



Guacamole Hacendado 95% aguacate



Ketchup tomate develery



Mostaz de Dijon Hacendado



Mostaza a la antigua Hacendado



Salsa de soja sin gluten Hacendado



Salsa picante Hacendado



Tomate frito receta artesanal Hacendado con aceite de oliva



Tomate frito estilo casero Hacendado con aceite de oliva



Tomate frito Hacendado con aceite de oliva

Caldos y cremas



Caldo casero de carne Gallina Blanca



Caldo para paella de marisco o fideua Hacendado con sofrito



Caldo casero de cocido Gallina Blanca



Caldo casero de pollo Gallina blanca



Caldo de verduras hacendado



Caldo de pescado Hacendado



Crema de verduras hacendado



Vichyssoise de puerro y patata Hacendado



Crema de calabaza y zanahoria Hacendado



Crema de espárragos Hacendado



Gazpacho suave hacendado



Gazpacho fresco hacendado

Proteína vegetal



Soja texturizada grano fino Hacendado



Hamburguesa de seitán hacendado



Tofu firme frias

Charcutería



Tiras de pechuga de pollo al natural Hacendado



Tiras de pechuga de pollo al horno Hacendado



Jamón cocido extra hacendado



Jamón cocido natural Hacendado



Jamón cocido noel



Jamón cocido braseado noel

Consumo ocasional



Pechuga de pavo hacendado



Lomo de cerdo embuchado Hacendado

Chocolates



Cacao puro en polvo la chocolatera 0% azúcar añadido

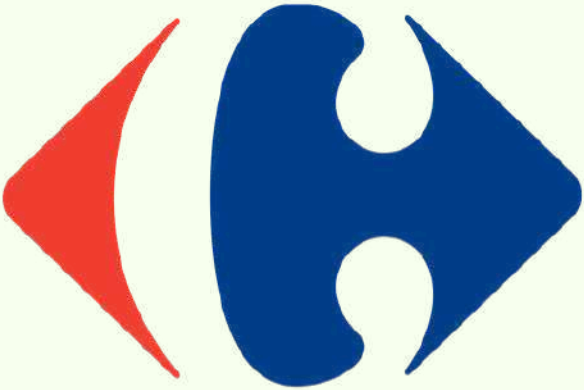


Chocolate negro hacendado 85%

Consumo ocasional



Chocolate negro valor 70% sin azúcar



Carrefour

1 Yogures
3 Bebidas vegetales
4 Quesos
5 Conservas
7 Pasta y arroz
8 Congelados
9 Salsas
10 Legumbres
11 Frutos secos
13 Pan y cereales
16 Cremas y caldos
17 Proteína vegetal
17 Charcutería
19 Chocolates

Buenos Yogures



Yogur natural Carrefour



Yogur natural Bio Carrefour



Yogur griego natural Carrefour



Yogur bífidus nat desnat eco



Yogur griego desatado Fage



Yogur natural Pastoret



Yogur proteico desnatado Yo Pro



Yogur atural Activia



Queso fresco batido 0% Carrefour



Kéfir Pastoret



Yogur Griego Natural Pastoret



Yogur desnatado natural Vrai

Buenos Yogures



Cuajada natural de oveja De Nuestra Tierra



Cuajada natural Danone



Cuajada natural Carrefour

Consusmo ocasional



Yogur de fresa Pastoret



Queso Fresco Batido Quark Valio



Yogur proteico de sabor Danone



Yogur desnatado Light & Free



Yogur proteico de sabor Vitalinea



Yogur bífidus desn edulcorado Carrefour



Postre de vainilla sin azúcar + proteínas.



Skyr Desnatado Fresa



Yogur proteico de sabor Danone

Buenas mantequillas



Mantequilla sin sal Carrefour



Mantequilla tradicional Central Lechera Asturiana



Mantequilla tradicional President

Buenas bebidas vegetalaes





Soja y Avena sin azúcares Alpro



Soja + Ca sin azúcar Carrefour



EspeltaBio sin azúcar



Avena sin azúcar Vive Soy



Almond Breeze Zero

Consumo ocasional



Soja + Chocolate Bio



Soja Alpro



Soja + Zumo naranja Vive soy

Buenos quesos



Gouda Carrefour



Edam Carrefour



Semi mezcla Carrefour



Oveja curado Carrefour



Tierno Carrefour



Curado García Vaquero



Cottage Exquisa



Cottage Arla



Cottage Margui



Burrata Carrefour



Mozzarella Galbani



Medallones Cabra President

Buenas conservas



Berberechos al natural Carrefour



Atún en Aceite de oliva Carrefour



Atún al natural Carrefour



Pollo al natural o aove Carrefour



Pavo al natural o aove Carrefour



Mejillones al natural Carrefour



Salmón al natural Carrefour



Almejas al natural Carrefour



Navajas al natural Carrefour



Sadinas en Aceite de oliva Carrefour



Anchoas en Aceite de oliva Carrefour



Caballa en Aceite de oliva Carrefour

Buenas conservas



Maíz sin azúcar Carrefour



Pimientos Carrefour



Alcachofas Carrefour



Judías verdes Carrefour



Espárragos Carrefour



Guisantes Carrefour



Cardo Carrefour



Patatas Carrefour



Champiñones Carrefour



Coliflor Carrefour



Zanahora Carrefour



Soja Carrefour



Remolacha Bio Carrefour



Acelgas Bio Carrefour



Pepinillos Carrefour



Aceitunas Carrefour

Buenos pasta y arroz



Macarrones integrales Barilla



Macarrones integrales Carrefour



Macarrones integrales Eco Bio



Espaguetis integrales Gallo



Espaguetis integrales Barilla



Espaguetis integrales Carrefour



Arroz integral Carrefour



Quinoa y arroz integral Brillante

Consumo ocasional



Arroz 3 delicias Carrefour



Arroz milanesa Carrefour

Buenos congelados



Mezcla hortalizas Carrefour



3 verduras Carrefour



Judías verdes Carrefour



Verduras para sofrito Findus



Gamba pelada Antonio y Ricardo



Chipirones troceados Carrefour



Espinacas en porciones Carrefour



Habas tiernas Carrefour



Ajetes, gamabs y trigueros Carrefour



Pulpo Carrefour



SepiaCarrefour



Ensaladilla Findus

Buenas salsas



Tomate triturado Carrefour



Tumaca Carrefour



Salsa de soja Kikkoman



Salsa de soja Kin Ve Won



Tomate Casero Carrefour



Pisto Hida



Mostaza Maille



Mostaza Eco Carrefour



Guacamole Carrefou



Pesto Barilla



Hummus Carrefour

Buenas legumbres



Garbanzos y espinacas Guillermo



Garbanzos con quinoa y verduras Guillermo



Garbanzos con verduras Carrefour



Garbanzos y espinacas Bio



Garbanzos y espinacas Litoral



Garbanzos Luengo



Lentejas Luengo



Lentejas con verduras Litoral



Lentejas, quinoa y chía Litoral



Lentejas con verduras Carrefour



Espirales de lentejas Bio



Alubias y verduras Guillermo



Alubias Carrefour



Alubias y quinoa con verduras Guillermo



Alubias con verduras Carrefour

Consumo ocasional



Cortezas de lentejas Eco



Chips de garbanzos Eco

Buenos fruto secos



Pistachos sin sal Carrefour



Nueces Carrefour



Almendras Crudas Carrefour



Avellanas tostadas Carrefour



Pipas de calabaza sin sal Carrefour



Cacahuetes tostadas Carrefour



Nueces Bio



Avellanas Bio



Almendras Bio



Pistachos Bio



Anacardos Paño



Pipas de calabaza Paño



Crema de cacahuete suave Prozis



Crema de cacahuete Whole Earth



Crema de cacahuete crujiente Prozis



Nuez pelada Medina



Pipas Borges

Pan, harina y cereales



Harina trigo integral Bio



Harina centeno integral Bio



Harina espelta integral Gallo



Harina garbanzos Eco cesta



Harina sin gluten Schar



Tortitas arroz integral Bio



Pan molde Integral Carrefour



Trigo Integral + pipas Eco Bio



Trigo Integral + avena Eco Bio



Espelta Integral Paneco



Integral Santiveri



Integral Panrico



Regañá Integral Andrés



Biscotes Integrales Bio



Arroz Integral y lino Soria Natural



Arroz Integral y quinoa Soria Natural



Centeno Integral Gerblé



PanIntegral Completo 100% Carrefour



Copos avena integral



Trigo Integral Carrefour



Trigo integral bio Kellogs



Weetabix



Copos maiz Eco



Corn Flakes

Consumo ocasional



Fitness Nestle



Stylesse Carrefour



Trigo integral bio choco Kellogs



Special K classic Kellogs



Avena Gullón Bio organic



Fitness Nestle



Pan sandwich integral Carrefour



Pan tostado con trigo integral Bio



Pan silueta 8 cereales Bimbo



Panecillos integral Carrefour



Tortitas de maiz Bicentury



Tortitas de mai Gullón

Caldos y cremas



Crema verduras mediterráneas Carrefour



Crema verduras de la huerta Carrefour



Crema 7 verduras Bio Carrefour



Crema verduras Bio Carrefour



Crema pollo y verduras Gallina Blanca



Crema verduras Eco Pedro Luis



Gazpacho Alvalle



Gazpacho Carrefour



Caldo pollo bajo sal Gallina Blanca



Caldo pollo Knor



Caldo pescado Carrefour



Caldo hortalizas Carrefour

Proteína vegetal



Soja texturizada fina Eco



Soja ature Carrefour



Tofu Eco Cesta



Seitán Bio Carrefour



Tofu Soria Natural



Tofu Eco Cesta

Charcutería



Jamón cocido premium Noel



Jamón cocido extra Carrefour



Jamón cocido artesano El Pozo



Jamón cocido extra sin fosfatos lonchas. Calidad y Origen. Carrefour



Jamón cocido artesanos El Pozo



Pechuga de pavo NOEL



Jamón cocido extra Carrefour



Jamón cocido extra El Pozo



Pechuga pavo cocida Carrefour

Consumo ocasional



Lomo embuchado



Pechuga de pavo Carrefour



Jamón cocido extra El Pozo



Pechuga de pavo finissimas Campofrio



Pechuga de pollo finissimas Campofrio



Pechuga de pavo lonchas finas El Pozo



Salchichón de pavo Carrefour



Jamón serrano lonchas. Calidad y Origen. Carrefour

Chocolates



90 % selección Carrefour



92 % Valor



90 % Lindt



85 % Lindt



82 % Valor



80 % selección Carrefour



74% Bio Carrefour



78% Lindt



70 % Valor



100% Valor Polvo



100% Valor Polvo



100% Cola Cao

Consumo ocasional



70% Valor Polvo



100% Valor Polvo



Noir Cola Cao



Ecko



Negro postres Nestle



Negro con avellanas Carrefour



70 % Valor con naranja y stevia



70 % Valor con almendras y stevia



70 % Valor con stevia