

ALIMENTOS HIDRATANTES

SOLO**RUNNERS**



Apio (95%) agua

Rico en fibra y agua, es recomendado para dietas de pérdida de peso. Es una fuente excelente de hidratación y nutrientes, protegiendo contra enfermedades del corazón, y problemas óseos. Se puede consumir crudo o cocido.

01



Pepino (95%) agua

Es un vegetal muy hidratante y nutritivo, rico en vitamina K, potasio y magnesio, ideal para incluir en dietas como ensaladas, cremas o acompañamientos debido a su bajo contenido calórico y beneficios para la salud.

02



Sandía (92%) agua

Rica en vitamina C, ideal para conseguir una piel hidratante y buenas defensas en los organismos, aporta un 92% de agua a nuestro organismo. También contiene poderosos antioxidantes como el licopeno.

03



Coliflor (92%) agua

Es un vegetal sumamente nutritivo e hidratante, con bajo contenido calórico y rico en vitaminas, minerales y colina, beneficiosa para el cerebro. Puede usarse como sustituto de arroz o base de pizza.

04



Naranja (89%) agua

Además de la famosa vitamina C, también aporta calcio, potasio, magnesio, fósforo y hierro, y contiene fibra y antioxidantes.

05