Dra. Del Barrio

¿Qué almuerzo o meriendo?



OPCIONES RÁPIDAS (Listas en 1 minuto)

- 1 pieza de fruta (manzana, plátano, pera, mandarina)
- 1 yogur natural (sin azúcar) con una cucharada de semillas
- Puñado pequeño de frutos secos (5-10 almendras o nueces)
- Tostada integral con aguacate
- Tostada integral con tomate y aceite de oliva
- Hummus con palitos de zanahoria o pepino



SNACKS MÁS SACIANTES

- Batido casero de fruta con yogur natural/leche desnatada/bebida vegetal
- Queso fresco o requesón con fruta
- Tortitas de avena, de legumbres o arroz (sin azúcar, chocolate, etc)
- Avena con leche y fruta



OPCIONES BAJAS EN CALORIAS

- Gelatina sin azucar
- Tomates cherry o pepino con limón y sal
- Infusión + pieza de fruta pequeña

