

¡PREPARA LA COLACION IDEAL!

1 ¡Elige un alimento rico en carbohidratos!

- Frutas frescas (manzana, pera, banano, mango, etc.)
- Compota de frutas
- Verduras crudas (zanahoria, pepino, etc.)
- Frutas congeladas
- Frutos secos (uvas pasas, dátiles, etc.)
- Galletas saladas
- Pan (en rebanadas, pita, muffin inglés, tortilla, etc.)
- Muffin casero
- Barra de cereales casera
- Avena en hojuelas (avena cocida)
- Yogur
- Otras verduras y frutas, productos a base de cereales o leche y sus sustitutos



¡Para tener energía!



2 ¡Añade un alimento rico en proteínas!

¡Para poder esperar hasta la próxima comida!



- Mantequilla de maní/cacahuete o de nueces
- Garbanzos tostados
- Nueces y granos
- Humus (crema de garbanzos)
- Crema de tofu
- Queso (cheddar, cottage, panela, queso blanco, etc.)
- Leche
- Bebida de soya enriquecida
- Pudding de leche o de tapioca casero
- Yogur
- Atún en conserva para untar
- Otros alimentos proteínicos

¡Buen provecho!

¡Más herramientas, recetas, juegos y dibujos para colorear en fondationolo.ca!

Reservados todos los derechos – fondationolo.ca