

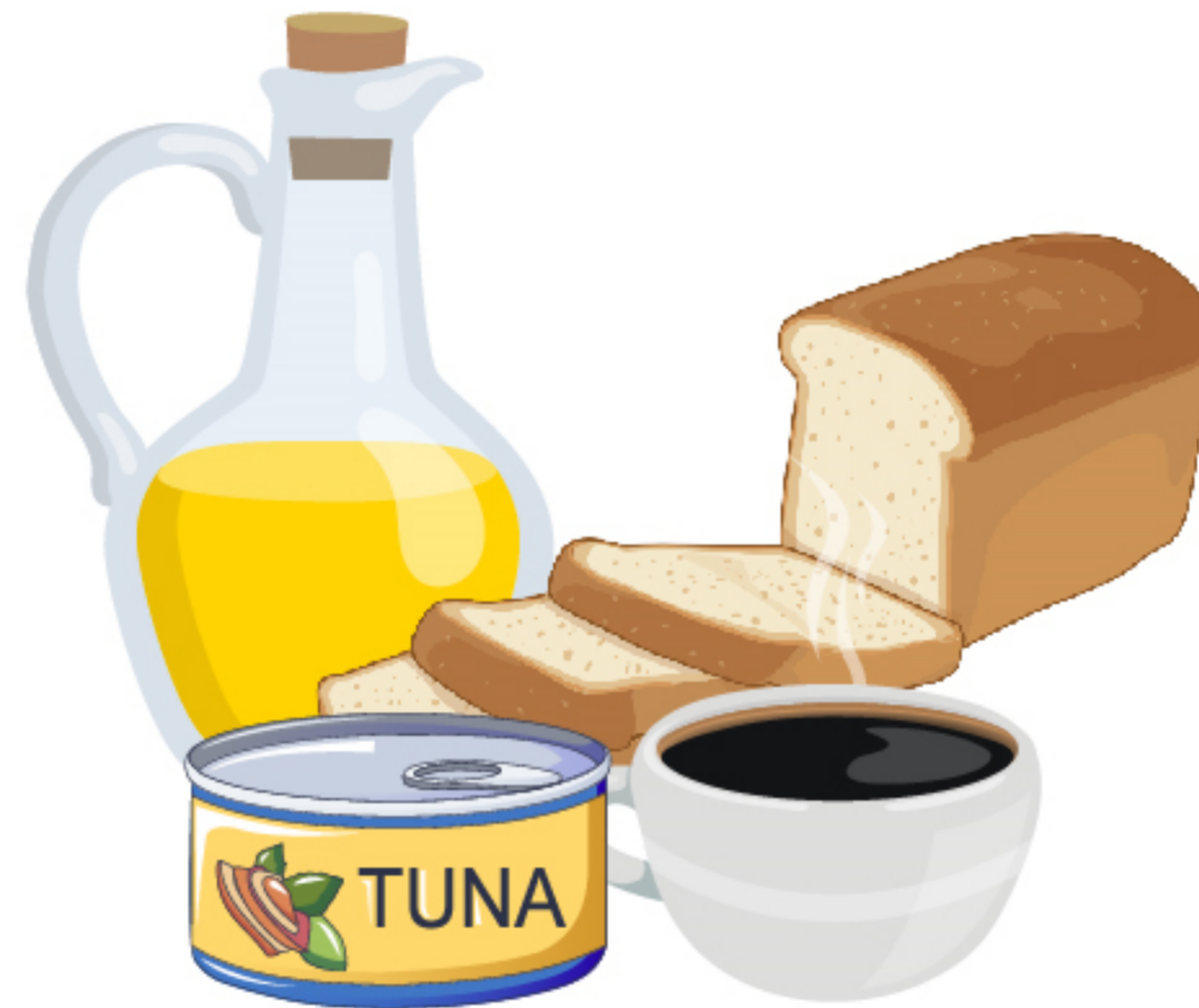
EJEMPLOS DE SNACKS

Si no alcanzas los requerimientos en las 3 comidas principales del día, añade 1 ó 2 snacks.



RECETA 1

1 Yogur natural con 1 plátano troceado, frutos secos y miel.



RECETA 2

Café al gusto.
Tostadas con aceite de oliva, atún al natural y orégano.



RECETA 3

Macedonia con 300 ml de Zumo de Naranja Natural, Plátano, Fresas o Kiwi, y Manzana o Pera.