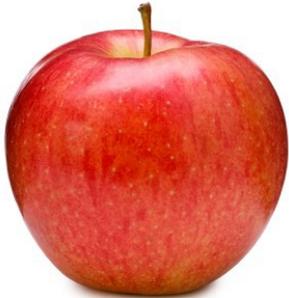


Meriendas

<p>Bajo en carbohidratos o sin carbohidratos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1/2 taza de queso cottage/requesón lite ▪ 3 cubos pequeños o 1 palito de queso bajo en grasa ▪ Dos pedazos de queso Laughing Cow Light ▪ Un puñado de almendras o maní sin sal (1/4 taza) ▪ 1 huevo hervido ▪ 2-3 tajadas de pavo ▪ 1 pickle ▪ 2 oz atún light en agua (1/4 lata pequeña) ▪ 1 paquete de chocolate caliente Swiss Miss ▪ 1 taza de gelatina sin azúcar ▪ 1-2 paletas sin azúcar ▪ Verduras (brócoli/pimiento/apio/zanahorias/pepino) con 1-2 cucharadas de salsa de ensalada baja en grasa, humus, mantequilla de maní natural o baja en grasa, queso cremoso lite
<p>15 gramos de carbohidrato (=1 porción de carbohidrato)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 fruta de tamaño mediano ▪ 1 taza de yogur light ▪ 3 tazas de palomitas bajas en grasa ▪ 2 tortas de arroz ▪ 10 papitas horneadas (bajo de sodio) ▪ 6 galletas do soda (bajo de sodio) ▪ 3 galletas graham ▪ 12 chips de plátano ▪ 12 galletas "Wheat Thins" ▪ 4 galletas "Triscuits" ▪ 10 pretzels pequeños ▪ 2 "Fudgesicles" sin azúcar agregado ▪ 1 barrita de cereal (si 1 bar = 15 g de carbohidrato) ▪ 1/2 taza avena cocinada (sin azúcar) ▪ 1/2 taza cup pudín sin azúcar agregado 1 pedazo de pan integral
<p>15 – 30 gramos de carbohidrato con proteína</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1/2 taza queso cottage lite con 1/2 taza fruta ▪ 3/4 taza yogur light con un puñado de almendras o maní sin sal ▪ 1 barrita de cereal "Kashi" o "Nature Valley" ▪ 1 palito de queso con 1 fruta de tamaño mediano ▪ 1 guineo o manzana pequeño con 1 cucharada de manteca de maní natural ▪ 5-6 galletas "Triscuits" con 1 cucharada de manteca de maní natural o 2 rebanadas de queso bajo en grasa ▪ 1/3 taza hummus con 1 pan árabe integral ▪ 1/3 taza trail mix