

# Meriendas

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