

COLACIONES SALUDABLES

LISTA DE COMPRAS MENSUALES

FRUTAS Y VERDURAS

- Frutas variedad: 10 unidades como manzana, naranja, pera, kiwi, plátano.
- 1 tomate.
- 2 hojas de lechuga grandes.
- 4 zanahorias pequeñas o 4 varitas de apio.

LÁCTEOS O BEBIDAS VEGETALES

- 4 yogurt: de preferencia sin azúcar, existen opciones veganas como yogurt de soya.
- 2 yogurt natural sin endulzar.
- 2 cajitas de leche o bebida de soya sin azúcar.
- 300 ml de leche o bebida vegetal líquida o 4 cucharadas de leche en polvo (descremada o semidescremada)

PROTEÍNAS

- 2 láminas de jamón de ave cocido o 2 croquetas de legumbres.
- 2/3 tarro de atún al agua o 4 cucharas de hummus.
- 4 huevos: pueden ser duro o revueltos.

CEREALES

- 4 panes marraqueta (4 dientes) o 4 láminas de pan molde o pan de avena.
- 2 tazas de frutos secos variados o de la preferencia.
- 4 galletas de arroz u 8 galletas de soda.

OTROS

- 4 cucharadas de mermelada sin azúcar.
- Ingredientes para el dulce sin azúcar, revisar el recetario saludable.

