



Calendario de colaciones saludables

MONDAY



*Yogurt + plátano picado +
nueces picadas*

TUESDAY



*Leche de chocolate + ½
marraqueta con huevo revuelto*

WEDNESDAY



*Yogurt + manzana rallada + mani
+ miel*

THURSDAY



*Galletas saladas o palitos de
zanahoria + hummus de
garbanzos*

FRIDAY



*Manzana verde + mantequilla de
maní natural*

RECOMENDACIONES

***Incluya fruta siempre que pueda.**

***Trate de escoger productos libres de sello y simples.**

***La hidratación con agua es fundamental.**

***Evite enviar bebida, gatorade, chicle, papitas, galletas con sellos, productos con colorantes y altos en azúcar, etc.**