



<b>COLACIONES SALUDABLES</b>	<b>ALIMENTOS PROHIBIDOS</b>
Galletas o queques integrales caseros	Galletas industrializadas con etiquetas negras
Agua o leche descremada natural	Gaseosas con o sin cafeína, con o sin azúcar
Frutas	Frituras y golosinas
Frutos secos (un puñado)	Maní con sal
Yogurt batido light natural o sabor vainilla	Postres de leche
Sándwich de pan integral con queso, palta, jamón de pavo	Sándwich de pan blanco con embutidos, cecinas, queso amarillo, jamón.

<b>Colaciones saludables: Ideas para una semana</b>					
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Alternativa 1</b>	Pan de molde integral con queso, pavo y tomate	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 fruta pequeña + una leche descremada natural	1/2 taza chica de frutas mezcladas	Pan integral con palta, huevo, queso fresco o lechuga
<b>Alternativa 2</b>	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 yogurt bajo en calorías + unas frutas picadas	1 yogurt más ½ puñado de frutos secos	1 huevo duro más medio puñado de maní sin sal.	1 pote de ½ fruta picada más ½ yogurt