

Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Julio/ 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida + 1 barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Leche light + 1 porción de galletas de avena	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	1 fruta entera o picada + 1 yogurt light
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida + 1 barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Macedonia (sin azúcar) + 1 jugo light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.

Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Julio/ 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida + 1 barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Leche light + 1 porción de galletas de avena	Compota de manzana natural sin azúcar + barra de cereal	1 fruta entera o picada + 1 yogurt light
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	Fruta cocida + 1 barra de cereal	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o queso	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Macedonia (sin azúcar) + 1 jugo light	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Jalea con fruta o jalea + una fruta	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Postre de leche semi-descremado y bajo en azúcar + 1 fruta

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.