

Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Octubre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tutti frutti con yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + puñado de frutos secos	Fruta cocida sin azúcar + 3/4 taza de cereal bajo en azúcar	3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Fruta entera o picada + 1 leche o yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Tutti frutti con yogurt light	Leche light + 1 porción de galletas de avena
Tutti frutti con yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + puñado de frutos secos	Fruta cocida sin azúcar + 3/4 taza de cereal bajo en azúcar	3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Fruta entera o picada + 1 leche o yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Tutti frutti con yogurt light	Leche light + 1 porción de galletas de avena
Tutti frutti con yogurt light				

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

Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Octubre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tutti frutti con yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + puñado de frutos secos	Fruta cocida sin azúcar + 3/4 taza de cereal bajo en azúcar	3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Fruta entera o picada + 1 leche o yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Tutti frutti con yogurt light	Leche light + 1 porción de galletas de avena
Tutti frutti con yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + puñado de frutos secos	Fruta cocida sin azúcar + 3/4 taza de cereal bajo en azúcar	3 cucharadas de avena+ 1 yogurt light
Fruta entera o picada + 1 leche o yogurt light	Huevo duro + 1 jugo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Tutti frutti con yogurt light	Leche light + 1 porción de galletas de avena
Tutti frutti con yogurt light				

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