

NUTRIÓLOGA LIZBETH PARTIDA

SNACKS SALUDABLES



SNACKS SECCIÓN A GRASAS

- 1 1/2 CDA DE COCO RALLADO NATURAL
- 1 CDA DE CREMA DE ALMENDRAS
- 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE
- 1 CDA DE NUECES MIXTAS
- 1CDA DE SEMILLAS DE CALABAZA
- 1 CDA DE SEMILLAS DE GIRASOL
- 1 CDA DE ACEITE DE OLIVA, TOMATE EN RODAJAS, LIMÓN Y SAL
- 1 PZ DE MAZAPÁN SIN AZÚCAR
- 10 PZ DE ALMENDRAS
- 12 GR DE COCO
- 14 PZ DE CACAHUATE, PEPINO PICADO, CHILE EN POLVO, LIMÓN
- 14 PZ DE CACAHUATES
- 18 GR CHOCOLATE OSCURO SIN AZÚCAR
- 18 PZ PISTACHES
- 3 PZ DE NUECES
- 1 PIEZA DE REESE'S (RECETA EN MI PÁGINA



SNACKS SECCIÓN B

PROTEÍNAS-CARBOHIDRATOS

- PAY DE LIMÓN (RECETA EN MI PÁGINA)
- 1 PIEZA DE RICE CAKE, 2 CUCHARADAS DE MERMELADA SIN AZÚCAR, ¼ TAZA DE QUESO COTTAGE.
- 1 SCOOP DE PROTEINA , ½ PLÁTANO CONGELADO U OTRA FRUTA DEL SISTEMA DE EQUIVALENTES.
- 1 TORTILLAS DE MAÍZ, 30 GRAMOS DE QUESO BAJO EN GRASA
- 1 TAZA DE FRESAS, ¼ TAZA DE QUESO COTTAGE.
- ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR CON 1 PZ DE FRUTA.
- ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR, 1 TAZA DE FRESAS O MORAS.
- ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR 3 CUCHARADAS DE GRANOLA SIN SIN AZÚCAR.
- ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR CON MEDIO MANGO
- ⅓ TAZA DE ELOTES, 30 GRAMOS DE QUESO BAJO EN GRASA
- 2 PIEZAS DE RICE CAKE, 30 GRAMOS DE QUESO BAJO EN GRASA
- 1 TAZA DE MELÓN, 3 CUCHARADAS DE JOCOQUE.
- NIEVE DE BLUEBERRIES ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR, 1 TAZA DE BLUEBERRIES CONGELADAS
- CREPAS FIT (RECETA EN MI PÁGINA) 1/4 TAZA DE CLARAS, 1/4 TAZA DE AVENA, VAINILLA, CANELA. TOPPING 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE



SNACKS SECCIÓN C CARBOHIDRATOS

- PASTEL DE 3 LECHE: LICUAR 1/4 DE PLÁTANO, 1/4 TAZA DE AVENA, 2 CLARAS, VAINILLA, METER AL MICROONDAS 2 MINUTOS, AGREGAR 18 GRAMOS DE CHOCOLATE EN BAÑO MARÍA, MOJAR CON 1/4 LECHE CON CANELA
- 1 PIEZA DE MANZANA CON CANELA
- 1 PIEZA DE RICE CAKE, 1/2 PLÁTANO, CANELA
- 1 PIEZA DE RICE CAKE, 3 CDA DE MERMELADA SIN AZÚCAR
- 1-2 PAQUETES OBLEAS
- 1 REBANADA DE PAN INTEGRAL 2 CDAS DE MERMELADA SIN AZÚCAR
- 15 UVAS CONGELADAS
- 2 PIEZAS DE RICE CAKES, CANELA, MIEL MAPLE SIN AZÚCAR
- 2 TAZAS DE PALOMITAS
- 25 GR SUSALITAS ENCHILADAS SUSALIA
- 3 DÁTILES
- 1 PAQUETE DE SALMAS CHILITO Y LIMÓN
- 3 PIEZAS DE GALLETAS MARÍA
- 70 GR DE CHIPS DE CAMOTE HORNEADAS
- 1 PORCIÓN DE FRUTA DEL SISTEMA DE EQUIVALENCIAS
- SMOOTHIE, 1 PIEZA DE FRUTA, 1 TAZA DE AGUA, STEVIA, HIELOS
- SMOOTHIE CREMOSO, 1/2 PLÁTANO, 3/4 LECHE ALMENDRAS, STEVIA
- CREPAS FIT, 1/4 TAZA DE CLARAS, 1/4 TAZA DE AVENA, VAINILLA, CANELA.
- TOPPING 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE
- 1 PORCIÓN DE GALLETAS QUAKER SIN AZÚCAR



SNACKS SECCIÓN D PROTEÍNAS-GRASAS

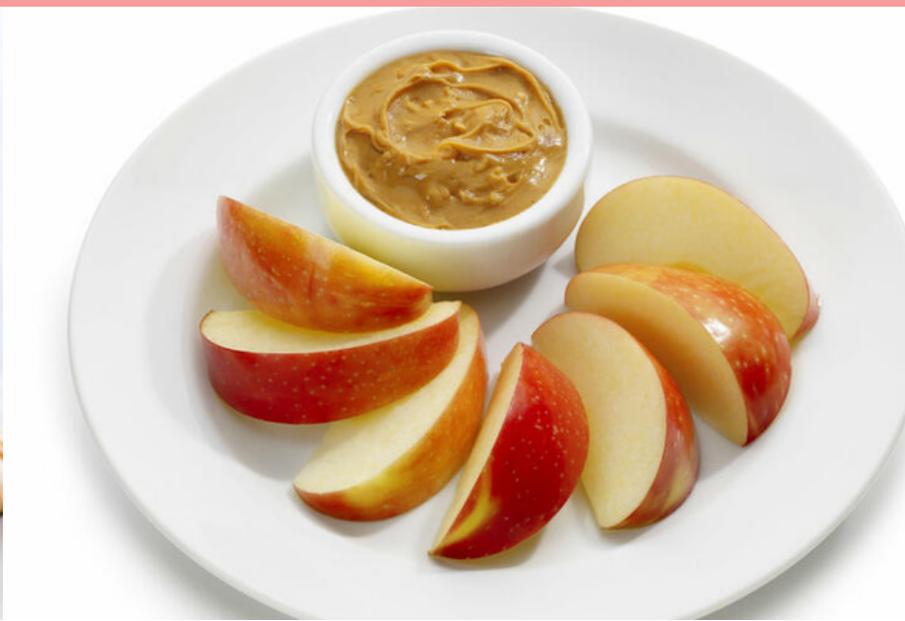
- 1 PIEZA DE HUEVO DURO COCIDO, CON LIMON Y SAL.
- ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR CON UNA PIEZA DE CHOCOLATE TURIN (18 GR)
- ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR CON STEVIA Y 1 ½ CUCCHARADA DE COCO RALLADO.
- ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR CON UNA CUCCHARADA DE NUECES MIXTAS.
- ½ TAZA DE YOGURT SIN AZÚCAR CON 9 ALMENDRAS.
- ¼ DE QUESO COTTAGE Y 3 PIEZAS DE NUEZ.
- 2 REBANADAS DE QUESO PANELA (30 GR), 1 TOMATE, VINAGRE BALSÁMICO Y UNA CUCCHARADA DE ACEITE DE OLIVO.
- 5 PIEZAS DE ACEITUNAS, 2 REBANADAS O 30 GR DE QUESO PANELA, TOMATES CHERRY
- PUDDING CHIA, ½ TAZA DE YOGURT GRIEGO, 3 CUCCHARADITAS (15 GR) DE CHÍA, VAINILLA Y ESTEVIA
- SMOOTHIE CACAHUATE: 1 SCOOP DE PROTEÍNA, 1 CUCCHARADA DE CREMA DE CACAHUATE
- SMOOTHIE DE CHOCOLATE: 1 SCOOP DE PROTEÍNA, 1 CUCCHARADA DE CREMA DE AVELLANAS SIN AZÚCAR, 1 CUCCHARADA DE CACAO.
- SMOOTHIE DE COCO, 1 SCOOP DE PROTEÍNA, ¾ DE LECHE DE COCO, 1 CUCCHARADA DE COCO RALLADO, 6 HIELOS, STEVIA
- GELATINA DE YOGURT: MEZCLAR Y REFRIGERAR ½ TAZA DE YOGURT, 7 GR DE GRENETINA DIVIDIDA EN ½ TAZA DE AGUA CALIENTE, STEVIA, TOPPING: 1 CUCCHARADA DE COCO RALLADO



SNACKS SECCIÓN E

CARBOHIDRATOS- GRASA

- 1 PIEZA DE MANZANA, 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE SIN AZÚCAR
- 1PIEZA RICE CAKE, 1 CDA DE CREMA DE AVELLANAS SIN AZÚCARR, 1/4 DE PLÁTANO.
- 1/2 PLÁTANO, 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE SIN AZÚCAR
- 10 PZ DE ALMENDRAS, 1/5 TZ DE ARÁNDANOS O PASAS
- 12 PRETZELS CUBIERTOS CON 1 PZ DE CHOCOLATE 18 GR.
- 1 PZ DE FRUTA CUBIERTA CON CHOCOLATE TURIN SIN AZÚCAR DERRETIDO
- 2 RICE CAKES 1/4 DE AGUACATE
- 2 RICE CAKES, 1 PZ DE CHOCOLATE TURÍN SIN AZÚCAR DERRETIDO
- 3 DÁTILES, 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE SIN AZÚCAR
- 3/4 TAZA DE MANGO, 14 PZ DE CACAHUATE, CHILE Y LIMÓN
- 6 PIEZAS DE PAN PITA CHIPS, 3 CDAS DE HUMMUS
- 3 PIEZAS DE SALMAS, 3 CDAS DE GUACAOLE
- ENERGY BALLS, 1/4 TAZA DE AVENA, 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE,
- TORTUGAS, 3 PZ DE NUEZ, 2 DÁTILES, 10 GRAMOS DE CHOCOLATE SIN AZÚCAR EN BAÑO MARÍA, RECETA EN MI PÁGINA.
- S´MORES, RECETA EN MI PÁGINA, 4 PIEZAS DE GALLETAS MARÍA, 18 GRAMOS DE CHOCO LATE TURÍN, 3 CUCHARADAS DE O GRIEGO
- PASTEL DE 3 LECHE: LICUAR 1/4 DE PLÁTANO, 1/4 TAZA DE AVENA, 2 CLARAS, VAINILLA, METER AL MICROONDAS 2 MINUTOS, AGREGAR 18 GRAMOS DE CHOCOLATE EN BAÑO MARÍA, MOJAR CON 1/4 LECHE CON CANELA
- FROZEN BANANAS, 1/2 PLÁTANO CONGELADO, 18 GR DE TURÍN O DE CHOCLATE SIN AZÚCAR DERRETIDO.
- TOSTITOS FIT, 3 SALMAS O TOTOPOS HORNEADOS, PEPINO PICADO, 14 PZ CACAHUATES, CHILITO Y LIMÓN
- CHOCOROLL FIT (RECETA EN MI PÁGINA
- BROWNIE 70 CALORÍAS



SNACKS SECCIÓN F LIBRES

- AGUA Y TÉS
- BABY CARROTS CON LIMÓN Y CHILITO EN POLVO
- CAFÉ AMERICANO SIN AZÚCAR CON STEVIA
- CHOCOMILK FIT $\frac{1}{4}$ TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS, 1 CDA DE CACAO, HIELO, STEVIA
- JAMAICA SIN AZÚCAR
- JICAMA, PEPINO CON CHILITO Y LIMÓN
- LIMONADA MINERAL ENDULZADA CON STEVIA
- 1 TAZA DE VERDURAS AL VAPOR
- JUGOS VERDES
- HOT CHOCOLATE $\frac{3}{4}$ DE TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS, 1 CDA DE COCOA , STEVIA, CANELA
- GELATINA LIGHT SIN AZÚCAR
- FRAPPE FIT $\frac{3}{4}$ TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS, CAF, STEVIA, 6 HIELOS

