

OGGXTM PRO MEAL

Pro Meal es un bocadillo saludable que consiste de proteína y carbohidratos saludables. Disfrute!



SUGERENCIAS DE BOCADILLOS "PRO MEAL"

FUENTE DE PROTEÍNAS

CARBOHIDRATOS SALUDABLES

Queso en tiras, 1 manzana pequeña	Queso en tiras	Manzana
1 taza de requesón bajo en grasa 1 manzana	Requesón	Manzana
1 manzana, 1 cda. de mantequilla de maní	Manzana	Mantequilla de maní
4 tallos de apio, 2 cdas. de mantequilla de maní	Tallos de apio	Mantequilla de maní
1/2 taza de zanahorias crudas, 1/4 taza de queso ricotta con 1 cdta. de aderezo ranchero para acompañar	Zanahorias	Queso ricotta descremado

SUGERENCIAS DE BOCADILLOS "PRO MEAL"	FUENTE DE PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS SALUDABLES
1 taza de requesón bajo en grasa, 1/2 taza de arándanos	Arándanos	Requesón
3/4 taza de cereal bajo en azúcar, 1 taza de leche descremada	Leche descremada	Cereal
1 taza de requesón bajo en grasa, 1/2 taza de uvas	Requesón	Uvas
3/4 taza de cereal multigrano, 1 taza de leche descremada	Leche descremada	Cereal
4 onzas (113 g) de atún, 1 cucharada de mayonesa, rodajas de pepino	Atún	Pepino
1 taza de requesón bajo en grasa 1/2 taza de fresas en rodajas	Requesón	Fresas
1 manzana, 15 almendras	Almendras	Manzana
12 totopos de pan de pita, 3 cdas. de humus	Humus	Pita
10 almendras, 1 pera	Almendras	Pera
1 taza de puré de manzana sin azúcar, 15 almendras	Almendras	Puré de manzana
1/4 taza de nueces, 1/2 naranja, 1 taza de leche descremada	Leche, Nueces	Naranja
1 huevo duro, 1/2 taza de zanahorias	Huevo	Zanahorias
4 tallos de apio con 1 cda. de mantequilla de almendras cubierta con 12 pasas	Mantequilla de almendras	Apio, pasas
1 pedazo de carne seca, manzana	Carne seca	Manzana
1/2 taza de edamame	Edamame	Edamame
Yogur griego de arándanos bajo en calorías, 1/2 taza de arándanos	Yogur griego	Arándanos

**SUGERENCIAS DE BOCADILLOS
"PRO MEAL"****FUENTE DE
PROTEÍNAS****CARBOHIDRATOS
SALUDABLES**

Yogur de chocolate bajo en calorías, 1/2 taza de frambuesas	Yogur griego	Frambuesas
1/4 taza o 2 onzas de ensalada de pollo sobre 5 galletas de trigo integral	Ensalada de pollo	Galletas saladas
1/4 taza de ensalada de huevo sobre una tortita de arroz	Ensalada de huevo	Tortitas de arroz
Un plátano mediano cortado en rodajas o mitades con 1 cda. de mantequilla de maní, espolvoreado con pistachos triturados	Mantequilla de maní	Banano
1/3 taza de salsa de frijoles negros con 1 taza de pimientos morrones (rojos, verdes) recién cortados en tiras	Frijoles negros	Vegetales
4 onzas atún, 1 cda. de mayonesa, tortita de arroz	Atún	Tortita de Arroz
1 cucharada de mantequilla de almendras sobre una tortita de arroz con 1 cucharadita de mermelada de fresa	Mantequilla de almendras	Tortita de Arroz
1 yogur griego de limón bajo en calorías cubierto con 1/2 taza de arándanos	Yogur griego	Arándanos
Prepare un poco de palomitas de maíz, mezcle con una cucharada de mezcla de batido de vainilla.	Batido de vainilla	Palomitas de maíz