

Un ataque de refrigerios

De 50 a 75 calorías

- 1 trozo mediano de fruta fresca o $\frac{1}{2}$ a 1 taza de fruta en trozos
- 1 taza de verduras crudas como rodajas de pimientos, hongos y tomates con 2 cucharadas de humus o aderezo dietético para ensalada
- 2 galletas saladas con 2 cucharaditas de manteca de maní



De 100 a 125 calorías

- 1 taza de yogur dietético, sin azúcar con $\frac{1}{2}$ taza de bayas frescas o congeladas sin azúcar
- 1 torta de arroz común con $\frac{1}{2}$ cucharada de manteca de maní y $\frac{1}{2}$ banana en rodajas
- $\frac{1}{2}$ taza de requesón con $\frac{1}{4}$ taza de bayas
- 1 rodaja de tostada con $\frac{1}{4}$ taza de requesón descremado al 1%, espolvoreado con canela
- Batido de fruta con $\frac{3}{4}$ taza de yogur descremado y $\frac{1}{2}$ taza de frutas
- 1 onza de pretzels
- 3 cuadrados de higos newton

De 150 a 200 calorías

- $\frac{1}{2}$ pan árabe de trigo integral pequeño con 1 onza de queso descremado y $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas o frescas
- 1 trozo de queso descremado en tiras con 1 cucharada de salsa envuelto en 1 tortilla de maíz pequeña
- 1 rodaja de pan con mostaza, 2 rodajas de pechuga de pavo y una rodaja de tomate
- 1 manzana mediana pequeña con 1 cucharada de manteca de maní
- $\frac{1}{4}$ taza de mezcla de nueces y uvas pasas
- 1 barra de cereal o barra de avena con bajo contenido graso
- 4 tazas de palometas de maíz inflado o cocido en horno microondas

