

# Colación



LOS  
**¡NUTRI  
ACTIVOS!**

COME MEJOR, PARA SER EL MEJOR

Lunes

- 1 envase individual de yogur (175cc.)
- 1 taza de cereales bajos en azúcar (30gr.)

Martes

- 1 unidad de fruta mediana (100gr.)
- Frutos secos 30 grs. equivalen a 20-25 almendras o 5 nueces o 30 maní sin sal. La porción es un puñado de tu mano

Miércoles

- 1 envase individual de leche con sabor bajo en grasa
- 1 fruta mediana (100gr.)

Jueves

- 1 taza de cereales laminados o inflados
- 1 fruta mediana (100gr.)

Viernes

- 1 sandwich de queso o jamón
- 1 caja individual de jugo de frutas

