

Merienda saludable

Una merienda adecuada ayuda a no picar entre horas y no llegar a la cena con demasiada hambre. A continuación te proponemos 5 meriendas saludables para comer fuera de casa.



LUNES

Dos piezas de fruta y palitos de pan integral.



MARTES

Un puñado de frutos secos: nueces, almendras, avellanas...



MIÉRCOLES

Un yogur natural sin azúcar con muesli.



JUEVES

Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzos.



VIERNES

Batido de leche y fruta fresca acompañado de fruta seca.



Evita los productos ultraprocesados: bollería, lácteos y bebidas azucaradas, embutidos y patatas chips.



Procura llevar tu merienda en una fiambarrera u otros soportes reutilizables.