

Desayunos y Meriendas

La siguiente selección de alimentos es válida tanto para desayuno y/o merienda, es decir, se puede intercambiar sin ningún problema.

Opciones:

- ✓ Infusión (puede ser cortada) + 2 rebanadas gruesas de pan o 3 finas de pan lactal (integral, centeno, salvado o blanco) + queso blanco 0-5 % grasa: cant. Libre
- ✓ Infusión (puede ser cortada) + 1 barrita de cereal o dos barritas light
- ✓ Infusión (puede ser cortada) + 1 unidad de Alfajor de Maicena de 25 g.
- ✓ Infusión (puede ser cortada) + 5 o 6 unidades de galletitas o grisines de agua o salvado diet
- ✓ ½ vaso de leche descremada + 1 taza de Cereales sin azúcar.
- ✓ ½ vaso de yogurt descremado + 22 unidades de cuadraditos o almohaditas de avena.
- ✓ Infusión (SIN leche) + 1 figaza de pan árabe con ½ cassette de queso magro (< 12% de grasa)