

¡Comida sencilla y deliciosa que puede comer mientras bombea!

Elija de cada grupo.

Grupo 1: Alimentos ricos en proteínas



- Queso o cubitos de queso
- Yogur espeso
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de almendras
- Huevo duro
- Empanadillas de carne hervidas
- Hummus o Baba Ghanouj (salsa de berenjena)
- Nueces y semillas
 - Almendras
 - Nueces
 - Semillas de girasol
- Rebanadas de carne de charcutería
 - Pavo
 - Pollo
 - Carne asada
 - Jamón bajo en sodio

Grupo 2: Alimentos con granos

- Galletas integrales
- Palitos pretzel
- Rebanadas de pita
- Galletas de arroz integral
- Panecillo inglés o bagel integral
- Tortilla integral o de maíz
- Pan integral
- Cereales mezclados:
 - Wheat chex
 - Toasted oats
 - Mini wheats

Grupo 3: Frutas y verduras

- Cualquier combinación de vegetales preparados
 - Tallos de apio
 - Palitos de zanahoria
 - Rodajas de pimiento
 - Rebanadas de pepino
 - Rodajas de tomate
 - Rábanos
 - Aceitunas
- Cualquier combinación de fruta preparada
 - Rebanadas de manzana
 - Rodajas de durazno
 - Melón cortado
 - Sandía cortada
 - Rebanadas de naranja
 - Fresas
 - Uvas sin semillas
 - Rodajas de banano
- Frutos secos (busque opciones sin azúcar agregada)
 - Pasas
 - Albaricoques
 - Ciruelas pasas
 - Plátanos
- Cualquier combinación de frijoles enlatados, congelados o secos
 - Frijoles
 - Frijoles pintos
 - Garbanzos
 - Frijoles Lima
 - Habas de soja
 - Habas



Preparación de alimentos deliciosos

- Guacamole con tomates cortados en cubitos sobre una tortilla integral, doblada por la mitad y en rebanadas
- Una rebanada fría de pizza de masa delgada integral con vegetales
- Mantequilla de maní en una tortilla de maíz enrollada alrededor de una banana
- Sándwich de queso en pan integral cortado en cuartos
- Cereales mezclados como Wheat chex y Toasted oats
- Vaso de leche baja en grasa con fruta fresca cortada
- Cubitos de queso con frutos secos
- Huevo duro con un puñado de tomates cherry
- Pita integral con Baba Ghanouj
- Rebanadas de pavo enrolladas con un puñado de uvas
- Puñado de almendras con pasas.
- Galleta de arroz integral con queso para untar
- Rodajas de zanahoria y pepino con hummus
- Rollos de sushi vegetal
- Panecillo inglés integral con mantequilla de maní
- Galletas integrales con tajadas de queso
- Dumplings de cerdo hervidos con rebanadas de manzana
- Semillas de girasol con plátanos secos y una tajada de queso.
- Rebanadas de manzana y fresas con salsa de yogurt
- Pita rellena con rodajas de pepino y tajada de queso
- Rebanada de pan de maíz con un vaso de leche baja en grasa
- Palitos pretzel con hummus

