



MINI  
**GUÍA**

SNACKS SALUDABLES



@dsameliefit

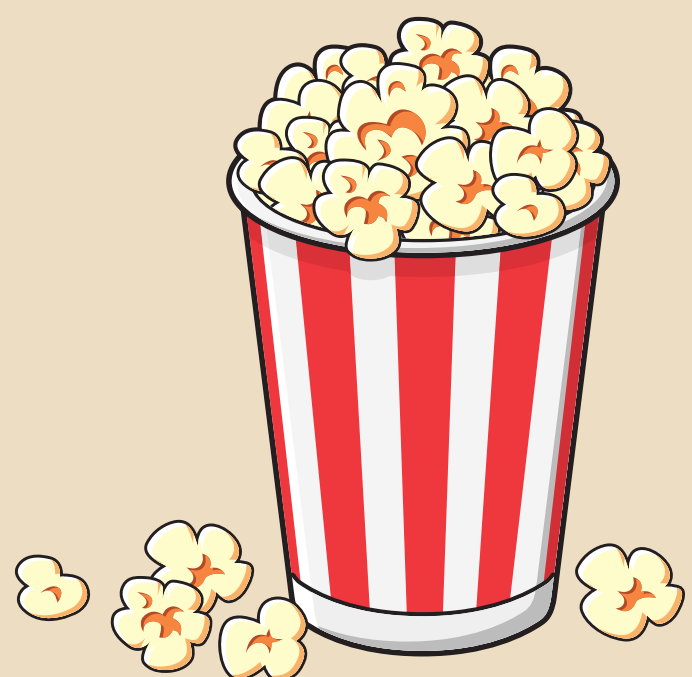
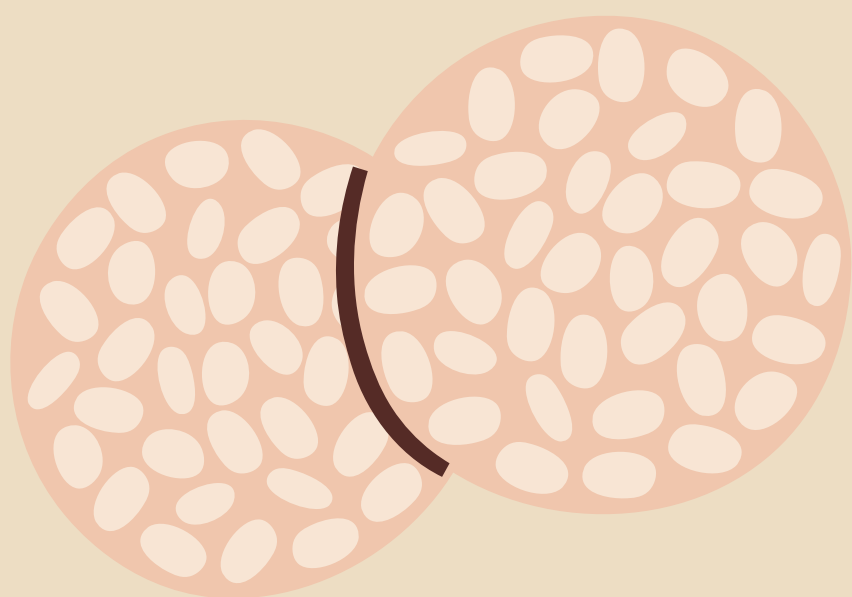
## Sección 1: Snacks Dulces Saludables 🍓

- Yogur griego + frutas frescas (fresas, arándanos)
- 1 cucharada de mantequilla de almendra + rodajas de manzana
- Pudín de chía (200 ml de leche vegetal + 2 cucharadas de chía + endulzante)
- 1 barrita de proteína (revisar ingredientes sin azúcares añadidos) y con al menos 20 gramos de proteína.



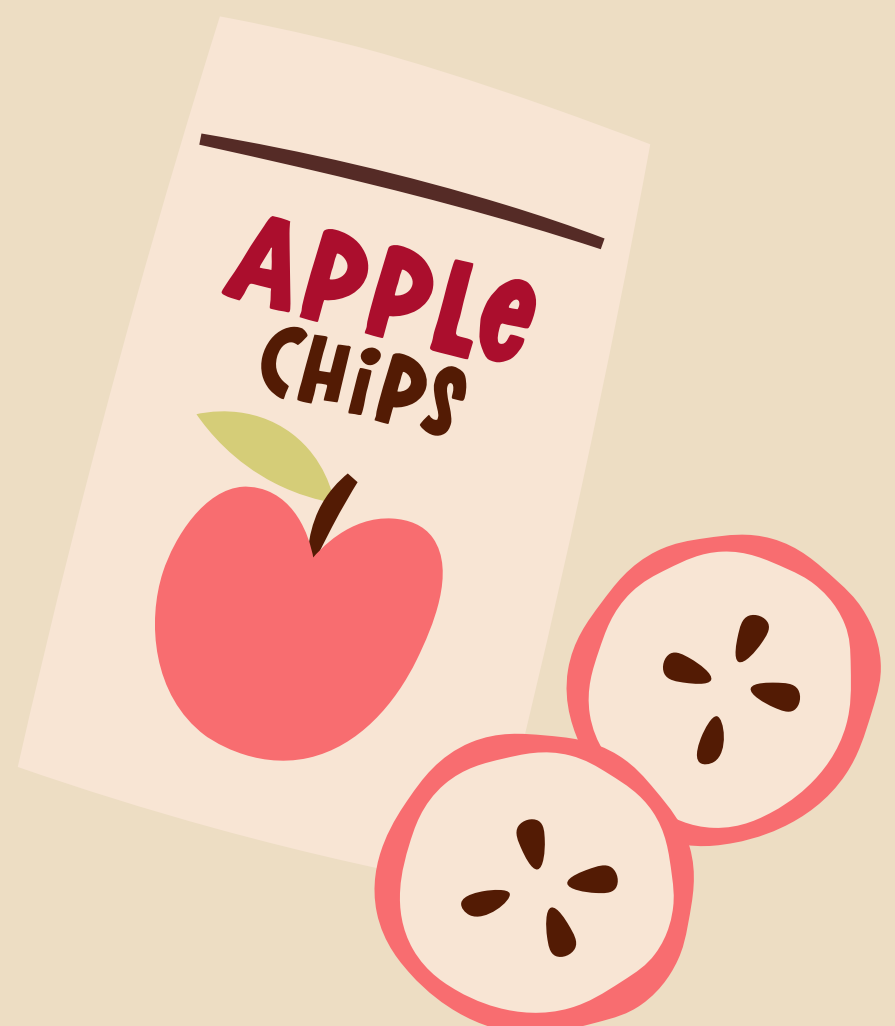
## Sección 2: Snacks Salados Saludables 🥑

- Palitos de zanahoria y pepino + hummus
- Tostadas de arroz integral con aguacate + sal marina
- 1 puñado de garbanzos tostados al horno con especias
- Rollitos de pavo con queso bajo en grasa
- Palomitas de maíz naturales (sin mantequilla)



## Sección 3: Tips para Elegir Snacks

- Prefiere opciones con proteína y fibra para mayor saciedad
- Evita productos con azúcares añadidos y ultraprocesados
- Mantén snacks fáciles de transportar para cuando salgas de casa



@dsameliefit

