Tablas de snacks saludables

- ✓ Una infusión sin azúcar
- ✓ Una taza de caldo de verduras
- ✓ Una rodaja de sandía
- ✓ Una rodaja de melón
- ✓ Una ramita de apio
- ✓ Una zanahoria mediana
- ✓ Un vasito de zumo de tomate
- ✓ Un biscote integral
- ✓ Fresas (50g)
- ✓ Cerezas (40g)
- ✓ Albaricoques (50g)

- ✓ Una tapa de berberechos o almejas al natural
- ✓ Un vasito de cerveza Light
- ✓ Requesón (30g)
- ✓ Un kiwi mediano
- ✓ Un café descafeinado con leche desnatada
- ✓ Una manzana o un melocotón o una naranja
- ✓ Un yogur desnatado