

Que comer para el almuerzo?

Hace tu propio plan de almuerzo. Elige 1 opción de cada categoría de color en la siguiente pagina, y coloca aquí para cada día de la semana.

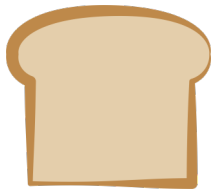
L

MA

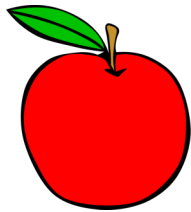
MI

J

V



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Hable con su nutricionista si tiene mas preguntas!



Care you feel good about.

866.246.8259

www.chnny.org



| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Galletas integrales con rebanadas de queso y pavo | Ensalada de pollo en pan integral | Tortilla con queso, mayonesa, y lechuga | Sándwich de mantequilla de maní y fresas | Sándwich de crema de queso y pepino |
| Uvas | Fresas y arándanos | 1-2 naranjas pequeñas | Rodajas de manzana | Pedazos de piña |
| Zanahorias pequeñas | Rebanadas de pimentón dulce | Tomates pequeños | 1 porción de queso | 1 huevo duro |
| Yogur | Budín de chocolate | Una mezcla de almendras y pasas | Galletas de animales | 1 porción de chocolate |
| Sándwich de atún | Sándwich de jamón y queso en pan multi-grano | Sándwich de mantequilla de almendra y banana | Tortilla con pavo, aguacate, y tomate | Mini pita cortada en pedazos con una porción de humus |
| Taza de fruta mezclada | Salsa de manzana | Cerezas | Pedazos de durazno y kiwi | Moras y frambuesas |
| Rodajas de pepino | Pretzels y nueces | Apio con mantequilla de maní | Garbanzos asados en el horno | Ejotes |
| 2 dátiles con mantequilla de almendras | Galletas graham | 1 muffin pequeño hecho en casa | Palomitas de maíz | 1 paquete de galletas de pez dorado |

Azul = Sándwich, **Amarillo** = Fruta, **Verde** = Snack, **Rojo** = Golosina saludable