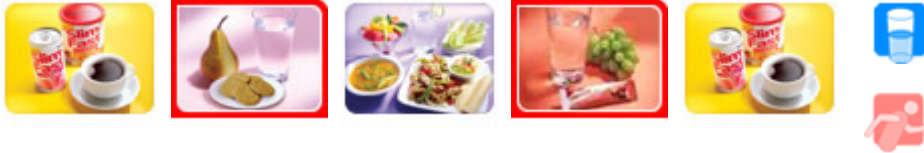




Refrigerios saludables

 [[versión imprimible](#)]



El Plan Slim-Fast® te recomienda dos refrigerios, uno a media mañana de 70 kcal y otro a media tarde de 180 kcal. Puedes intercambiarlos: El refrigerio de media mañana puede ser de 180 kcal y el refrigerio de media tarde de 70 kcal dependiendo del día de cada individuo.

Refrigerios de media mañana (70 kcal)

Escoge sólo una opción:

- 1 pera y agua
- 1 taza de fruta picada y agua
- 1/2 plátano y agua
- 1/2 mango con chile piquín y limón y agua
- 3 tazas de palomitas naturales y agua.
- 4 piezas de orejones de chabacano y agua
- 1 rebanada de pan de caja integral con 2 cucharaditas de mermelada sin azúcar y agua.
- 5 galletas bajas en grasa y agua.
- 5 galletas saladas integrales y agua.



Refrigerios de media tarde (180 kcal) con o sin Barra Slim-Fast®

Escoge sólo una opción:

- 1 Barra Slim-Fast® y 10 uvas
- 1 Barra Slim-Fast® y medio mango
- 1 Barra Slim-Fast® y una taza de fresas
- 1 Barra Slim-Fast® y una manzana
- 1 Barra Slim-Fast® y una taza de zanahoria rallada con limón y chile
- 1 Barra Slim-Fast® y una taza de jícama con limón y chile
- 1 pera, 5 galletas María y agua.
- 2 tazas de fruta picada con 1/4 de taza de granola baja en grasa y agua.
- 1 plátano, 5 piezas de galletas saladas integrales y agua.
- 1 mango con chile piquín y limón, 3 tazas de palomitas naturales y agua.
- 1 manzana, 4 piezas de orejones de chabacano, 5 piezas de pretzels y agua.

Recuerda que es muy importante tomar suficiente agua.