

IDEAS DE MERIENDAS SALUDABLES PARA TUS HIJOS:

¿CÓMO ARMAR NUTRICIONALMENTE UNA MERIENDA COMPLETA?

LO IDEAL SERÍA QUE SIEMPRE HAYA ALGO DE **PROTEÍNA** Y **GRASA**, PARA ACOMPAÑAR EL HIDRATO QUE ELIJAS Y ASI EVITAR PICOS DE AZÚCAR EN SANGRE!

TE DEJO IDEAS DE ALIMENTOS FUENTE DE CADA NUTRIENTE:

- **PROTEÍNA:** CLARA DE HUEVO, NUECES, ALMENDRAS, PISTACHOS, CASTAÑAS, MANÍ (RECORDÁ QUE EN EXCESO EL MANÍ PUEDE INFLAMAR), QUESO SEMIDURO (DE CABRA, OVEJA O VACA), YOGURT NATURAL
- **GRASA:** YEMA DE HUEVO, COCO EN ESCAMAS, COCO RALLADO O SU HARINA, ALMENDRAS, CASTAÑAS, NUECES, MANÍ, PISTACHOS, CACAO EN POLVO O CHOCOLATE AMARGO 70/80%, ACEITE DE COCO, YOGUR DE COCO NATURAL, ACEITE DE OLIVA, ACEITUNAS.
- **HIDRATOS:** FRUTAS, PURURÚ, TRIGO SARRACENO, AVENA, GARBANZOS, POROTOS, PAPA, BATATA, CHOCLO.



IDEAS DE MERIENDAS SALUDABLES PARA TUS HIJOS:

ALGUNAS IDEAS:

1. MUFFINS SUPER HUMEDOS DE BANANA - VER RECETA EN INSTAGRAM

2. FRUTILLAS SOLAS O CON FRUTOS SECOS O COCO EN ESCAMAS

3. CARROT CAKE (VER RECETA EN MI IG)



4. SANDWICH DE MANZANA VERDE Y PASTA DE FRUTO SECO (EJ. ALMENDRAS O MANÍ)



5. YOGUR ENTERO NATURAL O DE COCO CON NUECES PICADAS Y ARÁNDANOS



6. GALLETAS CON FRUTOS SECOS (VER RECETA EN MI INSTAGRAM)



IDEAS DE MERIENDAS SALUDABLES PARA TUS HIJOS:

7. BOCADITOS SALADOS DE HULK (BOCADITOS DE ACELGA, VER RECETA EN IG) - NECESITAN REFRIGERACIÓN

8. TRONQUITOS DE ZANAHORIA CON HUMMUS DE GARBANZOS

9. UVAS CORTADAS POR LA MITAD CON COCO EN ESCAMAS Y CACAO NIBS

10. HUEVOS DUROS CON O SIN SAL

11. BANANA CON NUECES



SUSCRIBITE A MI BLOG: VIKYBAGHINI.COM

