

Refrigerios ricos en proteínas y calorías

Requesón entero con fruta



Yogur griego entero con bayas



Pan tostado con aguacate y un huevo encima



Barras de proteína



Huevos cocidos



Frutos secos y bayas



Quesadilla de frijoles refritos y queso



Ensalada de atún con mayonesa y pepinos



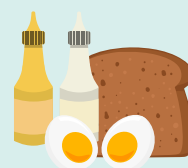
Manzanas y mantequilla de maní



Sándwich de mantequilla de maní y jalea



Ensalada de huevo (huevo cocido, mayonesa/mostaza) en pan tostado integral



Bagel integral con queso crema



Cereal (con >8 gramos de proteína) con leche entera

