Đồ ăn nhẹ giàu protein và calo

Phô mai tươi nguyên béo kèm trái cây



Sữa chua Hy Lạp nguyên béo và quả mọng



Bánh mì nướng phủ bơ và trứng



Thanh protein



Trứng luộc chín



Các loại hạt và quả mọng



Đậu nghiền và quesadilla phô mai



Salad cá ngừ với sốt mayonnaise và dưa chuột



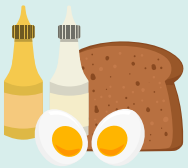
Táo và bơ đậu phộng



Sandwich bơ đậu phộng và thạch



Salad trứng (trứng luộc chín, sốt mayonnaise/ mù tạt) với bánh mì nướng nguyên cám



Bánh vòng nguyên cám với phô mai kem



Ngũ cốc (>8 gam protein) với sữa nguyên kem



CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT