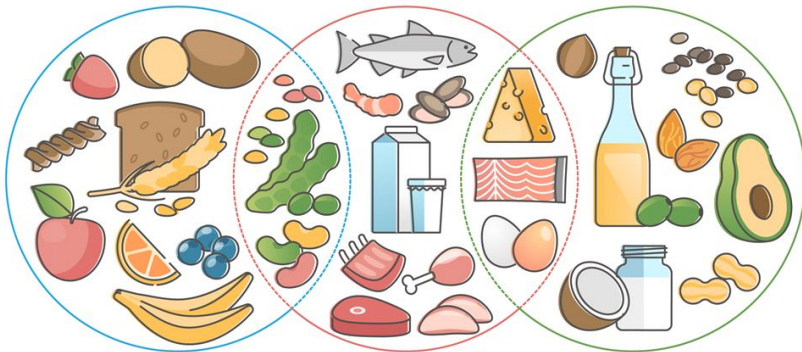




PROJECT
BREAD

PARA HACER UN BOCADILLO: ELIJA 2 CATEGORÍAS

CATEGORÍAS



CARBOHIDRATOS

PROTEÍNAS

GRASAS

Ejemplos:

PROTEÍNAS + CARBOHIDRATOS

Yogur + plátano

CARBOHIDRATOS + GRASAS:

Manzanas + nueces por ejemplo "trail mix"

GRASAS + PROTEÍNAS:

Aguacate + queso

CARBOHIDRATOS

PROTEÍNAS

GRASAS

Granos (ejemplo: avena)

Yogur, Queso

Aguacate

Vegetales

Huevo Cocido

Mantequilla de cacahuete

Frutas (ejemplo: plátano)

Carnes frías (procesadas)

Aceitunas

Galletas, pan tostado

Queso Cottage

Semillas de Chía



PROJECT
BREAD

CARBOHIDRATOS

Granos (ej.: Avena)

Vegetales

Frutas (ej.: plátano)

Galletas, pan tostado

PROTEÍNAS

Yogur, Queso

Huevo Cocido

Carnes frías
(procesadas)

Queso Cottage

GRASAS

Aguacate

Mantequilla de
cacahuete

Aceitunas

Semillas de Chía