UN POCO DE PREPARACIÓN ES ÚTIL

Arme almuerzos como estos para tener energía durante todo el día

¿No tiene tiempo para planificar? ¡No hay problema! A continuación le presentamos una semana de ideas nutritivas para el almuerzo:

LUNES

- Queso cottage bajo en grasa mezclado con fruta fresca enlatada o picada
- Galletas de trigo
- Zanahorias baby

MARTES

- Hojuelas de atún o salmón con galletas de trigo
- Fruta entera
- Vainas de arvejas
- Tomates cherry

MIÉRCOLES

- Hummus cubierto con queso feta
- Pimientos en rodajas para mojar en alguna salsa
- Fruta entera

JUEVES

- Tortilla blanda envuelta alrededor de un plátano con mantequilla de maní
- Queso en tiras
- Vainas de arvejas
- Zanahorias baby o tomates cherry

VIERNES

- Tortilla rellena de frijoles negros, queso rallado y salsa
- Fruta entera
- Aguacate en rodajas

Para obtener sugerencias de almuerzos más rápidos y saludables, programe una cita con su proveedor o profesional de bienestar de QuadMed.

©2022 QuadMed LLC. Todos los derechos reservados. | CCM079 | Revisado 03.22
En algunos estados, la atención al paciente se brinda a través de un consultorio médico privado contratado por QuadMed.

QuadMed TAKECONTROL CONDITION MANAGEMENT PROGRAM