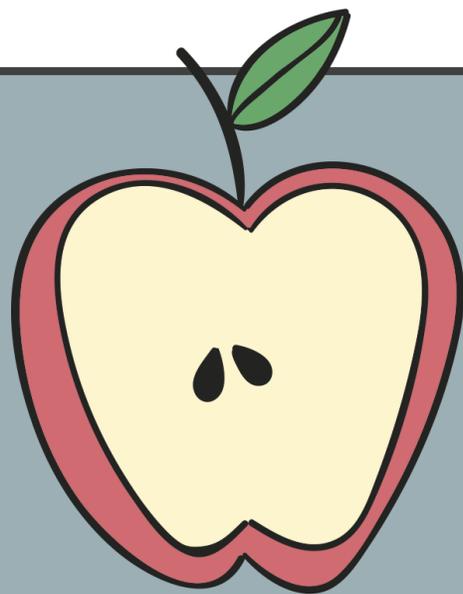


# CONVIVENCIAS SALUDABLES



NHL

Nutrition and Healthy Life

# CEREALES BAJOS EN AZÚCAR

- Cereal Vivo (line o check)
- Cereal En línea
- Cereal Corn flakes
- Cereal de maíz inflado
- Cereal de arroz
- Cabritas naturales o con un poco de sal y especias
- Avena o muesli
- Quínoa pop
- Barras de cereal (60-75 Kcal)



# GALLETAS Y SNACKS

- De arroz saborizadas
- De masa de taco al horno cortada en triángulos
- Grisines



# SÁNDWICHS

## Pan de molde cortado en 4 partes

- Tomate-quesillo-orégano
- Ave palta
- Ave pimentón
- Huevo-yogurt natural-ciboulette
- Jamón-queso-lechuga
- Atún-lechuga-tomate



# BRUSQUETAS

## Brusquetas con pan baguette, marraqueta o hot dog

- Pasta de ricota o queso con jamón
- Verduras salteadas (pimientos, champiñones, etc)
- Tomate, aceituna, orégano



# WRAPS O PIZZAS

- Wraps: jamón, carne, pollo o atún con lechuga, palta, tomate, choclo, pimentón, etc.
- Pizza en masa de taco: salsa de tomate, jamón,  $\frac{1}{2}$  lámina de queso, tomate y orégano
- Pizzeta en galletas de arroz: salsa de tomate,  $\frac{1}{2}$  lámina de jamón,  $\frac{1}{4}$  lámina de queso, tomate y albahaca



# FRUTAS

- Brochetas de fruta
- Chips deshidratados
- Fruta con yogurt
- Fruta con jalea
- Jugos naturales de fruta
- Leche con fruta
- Smoothies



# LÁCTEOS

- Yogurt
- Brochetas de quesillo o queso fresco con tomate
- Salsa de yogurt natural



# VERDURAS

- Verduras para untar en salsa (zanahoria, apio, pepino, zapallo italiano, brócoli, tomate, palmitos, pimientos, etc)
- Verduras salteadas u horneadas para agregar a galletitas o brusquetas
- Tortillas de verduras
- Aceitunas y pickles
- Chips de verduras (papas, zapallo italiano, etc)



# OTROS

- Frutos secos y semillas sin sal
- Hummus
- Huevo duro
- Jalea light con una cucharada de merengue



# AGUAS SABORIZADAS

- Agua con rodajas de frutas y verduras
- Limonadas
- Sin adición de azúcar
- Con o sin gas

