

Opciones de loncheras para mantenerse hidratado:

Lonchera 1

1 tostada con mantequilla de maní y fresas + Bastones de pepinillo y refresco de carambola.



Lonchera 2

1 sandwich caprese + 1 mandarina + agua de cebada.



Lonchera 3

2 palitos de ajonjolí + mix de frutas con yogurt descremado + refresco de maíz morado.



Lonchera 4

1 panqueque de plátano + papaya en cubitos + agua de piña.



Lonchera 5

1 pan de quinua o integral con crema de aceitunas + cubitos de sandía + agua de manzana.



Opciones de loncheras para prevenir el estreñimiento:

Lonchera 1

1 wrap integral con albahaca, tomate y queso + 1 brocheta de uva, mandarina, manzana y fresa + refresco de cebada.



Lonchera 2

1 panqueque de avena con linaza + una mandarina + agua de manzana.



Lonchera 3

2 palitos de ajonjolí con queso y crema light + 5 bastoncitos de zanahoria + refresco de maíz morado.



Lonchera 4

1 pan pequeño con atún, lechuga y tomate + una tajada de piña en cubitos y uvas borgoña + limonada.



Lonchera 5

1 pan de quinua con mermelada de aguaymanto + kiwi en forma de estrellas + refresco de piña.

