

**Meriendas bajas en carbohidratos**

**Alimentos generales que son bajos en carbohidratos:**

Proteínas (carne, pescado, pollo, tofú, huevos, queso)

Grasas (nueces, aguacate)

Verduras no almidonosas

**Ideas de meriendas:**

Jerky de pavo

Requesón bajo en grasa con tomates y pepinos

Verduras sin cocer con salsa

¼ taza de nueces

Apio con mantequilla de maní o queso crema

Huevo duro

Cucharón de ensalada de atún y un tomate mediano

Yogur Ralph's Carb Master

Paleta helada sin azúcar

Gelatina sin azúcar

Algas tostadas

Chips de col rizada

Palito de queso bajo en grasa

Semillas de girasol

Aceitunas

Pavo enrollado en lechuga

Guacamole con palitos de verduras

Batido de proteína Premier