

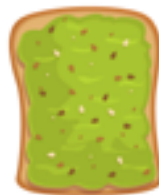
5/10 ideas de snack pre entrenamiento



Banana con mantequilla de maní: Banana en rodajas, mantequilla de maní.



Batido de frutas y espinaca: Batido con espinaca, mango, y leche descremada o vegetal.



Tostada integral con palta : Pan integral tostado, palta pisada.



Barra de proteínas: Barra de proteínas baja en azúcar.



Yogur griego con miel y nueces: Yogur griego, un hilo de miel y nueces.

10/10 ideas de snack pre entrenamiento



Arroz integral con atún: Una porción pequeña de arroz integral, atún en agua.



Pudin de chia: Semillas de chia remojadas en leche descremada o vegetal, con un toque de stevia.



Smoothie de banana y espinaca: Banana, espinaca, leche descremada o vegetal.



Tostada integral con huevo duro: Pan integral tostado, huevo duro en rodajas.



Palitos de zanahoria con hummus: Zanahorias baby, hummus casero.