

7-15 Gramos of Proteína

- ½ taza de queso cottage (non fat) 13 gramos
- 1 Blue Bunny Carb Freedom Yogurt 5-7 gramos
- 1 Barra de queso de (string cheese) 7 grams
- 1 porcion de copos de Soya 7 gramos (17 copos por porcion)
- 3-4 de la parte blanca del huevo 12-16 gramos
- 2oz of Deli Meat (carne) 10-12 gramos
- ½ lata de Atún 13 grams
- Sardinias 19 grams
- 3.2oz grams
- Tofu 12.8 gramos- firme sin cocinar
- 1 Garden Burger de Soya 13-18 gramos
- Beef Jerky 12 gramos - 1 oz
- 1 Barra de Lujo de Proteina Herbalife 10 grams
- 1 Polvo Herbalife para preparar Bebidas/Batidos 15 grams
- Batido de Sopa de Pollo Cremosa Herbalife 16 grams

20-Gramos de Proteína

- 1 Barra de Proteína Deluxe y ½ taza de queso cottage
- ¾-taza de queso cottage (non fat) y fruta
- 1 paquete/lata grande de atún and 1 cuchara de te de mayonesa lite
- 1 barra de queso (string cheese) y 2oz de deli meat (carne)
- 1 yogurt y un beef jerky pequeño
- 1 yogurt y 1 barra de Proteína Herbalife Deluxe
- 1 yogurt y Batido de Sopa de Pollo Cremosa Herbalife
- 5 partes blancas de un huevo y 1 parte amarilla, preparado como huevo duro.

25-Gramos de Proteína

- 1-taza de queso cottage (non fat) y fruta
- 6 huevos duros (solamente la parte blanca)
- 1 barra de proteína y 1 batido/bebida.
- 1nueces de soya y 1 batido/bebida.
- 1 garden burger (de soya) y yogurt
- 1 paquete/lata grande de atún /1 cucharada de mayo lite con 1 porcion de copos de soya.

Si Necesitas:

- 100 gramos de proteína por día: 2 snacks
- 125 gramos de proteína por día: 2 snacks
- 150 gramos de proteína por día: 3 snacks (doble 2 + 1 otro)
- 175 gramos de proteína por día: 4 snacks

Con cada snack come una porción de fruta o vegetales.