

Ideas de bocadillos de 100 y 200 calorías

100 and 200 Calorie Snack Ideas

100 calorie snack ideas

Fruits

- ¼ cup dried fruit, such as raisins, cranberries, and mango
- ½ cup apple sauce
- 1 small apple, banana, peach, pear, or orange
- 25 grapes
- 1¼ cup mixed berries, watermelon, or pineapple

Grains

- 2 large rice cakes
- 3 cups air-popped popcorn

Protein Foods

- 3 thin slices of lunch meat
- 1 hard boiled egg
- 1 ounce beef jerky
- 15 unsalted, raw almonds
- 11 unsalted, raw cashews
- 25 unsalted pistachios
- 16 unsalted, raw peanuts
- 2 tablespoons of sunflower seeds
- 1 tablespoon of peanut butter
- 2 ounces reduced fat cheese
- 1 ounce or slice of string cheese
- 1 turkey jerky or sausage link
- 1 edamame snack pack

Ideas de bocadillos de 100 calorías

Frutas

- ¼ de taza de fruta seca, como pasas, arándanos y mango
- ½ taza de compota de manzana
- 1 manzana, plátano, melocotón, pera o naranja pequeños
- 25 uvas
- 1¼ de taza de bayas mixtas, sandía o piña

Cereales

- 2 pasteles de arroz grandes
- 3 tazas de palomitas de maíz infladas al aire

Alimentos proteínicos

- 3 lonchas finas de carne de almuerzo
- 1 huevo duro
- 1 onza de cecina de vaca
- 15 almendras crudas sin sal
- 11 anacardos crudos sin sal
- 25 pistachos sin sal
- 16 cacahuetes crudos sin sal
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 2 onzas de queso de bajo contenido grasa
- 1 onza o loncha de queso en tiras
- 1 eslabón de cecina de pavo o salchicha
- 1 paquete de bocadillo de edamame



Dairy Foods

- ½ cup low fat cottage cheese
- 6 ounces of light yogurt
- 1 (7 fluid ounces) yogurt smoothie, such as Dannon Light & Fit
- ½ cup fat free or sugar free pudding
- 1 serving of unsweetened Greek yogurt

Combo Snacks

- ¼ cup salsa with 10 baked tortilla chips
- 10 baby carrots with 2 tablespoons of hummus
- 2 tablespoons hummus with 1 lightly salted rice cake
- ½ apple and 2 tablespoons peanut butter
- 8 mini peanut butter cracker snacks
- 7 peanut butter-filled pretzels

Premade 100 calorie snack ideas

Choose a product with 100 calories or less per serving.

Lower Cost

- Reduced fat or low fat string cheese
- Mini peanut butter or cheese crackers (buy by the box)
- Peanut butter-filled pretzels (buy by the tub)
- Turkey sausage snack sticks, such as Simms

Middle of the Road

- 100-calorie snack packs, such as Emerald and Blue Diamond
- Nut bars, such as KIND minis variety pack

Alimentos lácteos

- ½ taza de requesón bajo en grasa
- 6 onzas de yogur light
- 1 (7 onzas líquidas) batido de yogur, como Dannon Light & Fit
- ½ taza de pudín sin grasa o sin azúcar
- 1 porción de yogur griego sin azúcar

Bocadillos combinados

- ¼ de taza de salsa con 10 chips de tortilla horneados
- 10 zanahorias baby con 2 cucharadas de hummus
- 2 cucharadas de hummus con 1 pastel de arroz ligeramente salado
- ½ manzana y 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 8 mini bocadillos de galletas de mantequilla de maní
- 7 pretzels rellenos de mantequilla de maní

Ideas de bocadillos preparados de 100 calorías

Elija un producto con 100 calorías o menos por ración.

Menor costo

- Queso en tiras con grasa reducida o bajo en grasa
- Mini galletas de mantequilla de maní o de queso (cómprelas por cajas)
- Pretzels rellenos de mantequilla de maní (cómprelos por tarrinas)
- Palitos de bocadillo de salchicha de pavo, como Simms

Costo medio

- Paquetes de bocadillos de 100 calorías, como Emerald y Blue Diamond
- Barritas de frutos secos, como el paquete variado KIND minis

Higher Cost

- Rice cake snacks, such as Fit & Active (lightly salted or cheese)
- Granola bars, such as Made Good (chocolate chip or mixed berry)
- High protein nonfat Greek yogurt, such as Oikos Triple Zero
- Yogurt drinks, such as Dannon Light & Fit
- Edamame snack packs, such as SeaPoint Farms

200 calorie snack ideas

Protein Foods

- 2 tablespoons peanut butter
- ½ cup shelled edamame
- ½ cup roasted chickpeas
- 1 protein bar with less than 10 grams total sugar
- 1 small bag of protein chips, such as Quest
- 1 protein snack pack, such as P3, Kirkland, and Sargento
- 1 cup protein cereal or oatmeal
- 1 nut snack pack (under 200 calories), such as Planters NUT-rition

Dairy Foods

- 1 (10 fluid ounces) yogurt drink, such as Chobani

Combo Snacks

- ¾ cup reduced fat or low fat cottage cheese with ¼ cup berries
- ½ sandwich on whole grain toasted bread with 2 ounces lean meat and vegetables
- 1 tablespoon peanut butter with 8 whole grain crackers

Mayor costo

- Bocadillos de pastel de arroz, como Fit & Active (ligeramente salados o con queso)
- Barritas de granola, como Made Good (con pepitas de chocolate o de bayas mixtas)
- Yogur griego descremado rico en proteínas, como Oikos Triple Zero
- Bebidas de yogur, como Dannon Light & Fit
- Paquetes de aperitivos de edamame, como SeaPoint Farms

Ideas de bocadillos de 200 calorías

Alimentos proteínicos

- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- ½ taza de edamame sin cáscara
- ½ taza de garbanzos tostados
- 1 barrita de proteínas con menos de 10 gramos de azúcar total
- 1 bolsa pequeña de chips de proteínas, como Quest
- 1 paquete de bocadillos proteicos, como P3, Kirkland y Sargento
- 1 taza de cereales proteicos o avena
- 1 paquete de bocadillos de frutos secos (menos de 200 calorías), como Planters NUT-rition

Alimentos lácteos

- 1 bebida de yogur (10 onzas líquidas), como Chobani

Bocadillos combinados

- ¾ de taza de requesón con grasa reducida o bajo en grasa con ¼ de taza de bayas
- ½ sándwich en pan integral tostado con 2 onzas de carne magra y verduras
- 1 cucharada de mantequilla de maní con 8 galletas integrales

- 1 slice toasted whole grain toast with 2 tablespoons peanut butter
- 1 small apple with low fat cheese stick
- 1 cup raw vegetables with 2 tablespoons hummus and 8 whole grain crackers
- 1 homemade fruit smoothie made with 1 cup berries, ½ reduced or low fat yogurt, and ½ cup fat free, skim milk
- 12 raw, unsalted almonds with ½ cup berries
- ½ cup low fat yogurt with ½ cup berries
- ⅓ cup rolled oats with cinnamon and about 1 cup fat free, skim milk
- 1 hard boiled egg and 12 raw, unsalted almonds
- 1 slice whole wheat toasted bread with ¼ avocado and 2 small tomatoes slices
- ½ cup whole grain cereal with ½ cup fat free/skim milk, and ½ cup berries
- 2 ounces tuna with 1 tablespoon fat free mayo and 8 whole wheat crackers
- 1 rebanada de pan integral tostado con 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 manzana pequeña con palito de queso bajo en grasa
- 1 taza de verduras crudas con 2 cucharadas de hummus y 8 galletas integrales
- 1 batido de frutas casero hecho con 1 taza de bayas, ½ yogur con grasa reducida o bajo en grasa y ½ taza de leche sin grasa o descremada
- 12 almendras crudas sin sal con ½ taza de bayas
- ½ taza de yogur bajo en grasa con ½ taza de bayas
- ⅓ taza de copos de avena con canela y aproximadamente 1 taza de leche descremada sin grasa
- 1 huevo duro y 12 almendras crudas sin sal
- 1 rebanada de pan integral tostado con ¼ de aguacate y 2 rodajas pequeñas de tomate
- ½ taza de cereales integrales con ½ taza de leche sin grasa/descremada y ½ taza de bayas
- 2 onzas de atún con 1 cucharada de mayonesa sin grasa y 8 galletas integrales

Premade 200 calorie snack ideas

Choose a product with 200 calories or less per serving.

Lower Cost

- Reduced fat or low fat cottage cheese, such as Great Value and Daisy
- Cheese, fruit, and nut packs, such as Kirkland
- Nut snack packs, such as Planters NUT-rition
- Protein cereal, such as Premier Protein
- Protein oatmeal packets, such as Kodiak

Ideas de bocadillos preparados de 200 calorías

Elija un producto con 200 calorías o menos por ración.

Menor costo

- Requesón con grasa reducida o bajo en grasa, como Great Value y Daisy
- Paquetes de queso, fruta y frutos secos, como Kirkland
- Paquetes de frutos secos para bocadillo, como Planters NUT-rition
- Cereales proteicos, como Premier Protein
- Paquetes de avena con proteínas, como Kodiak

Middle of the Road

- Reduced fat or low fat cottage cheese, such as Breakstone and Good Culture
- Nut and cheese snack packs, such as Sargento Balanced Breaks
- Yogurt drinks, such as Chobani
- Tuna packs, such as StarKist

Higher Cost

- Protein chips, such as Quest (loaded taco, nacho cheese, ranch, and chili lime)
- Nut and cheese snack packs, such as P3 Portable Protein Pack
- Protein bars, such as Kind Protein, Pure Protein, Quest, and Barebells
- Protein cereal, such as Magic Spoon

Costo medio

- Requesón con grasa reducida o bajo en grasa, como Breakstone y Good Culture
- Paquetes de bocadillos de frutos secos y queso, como Sargento Balanced Breaks
- Bebidas de yogur, como Chobani
- Paquetes de atún, como StarKist

Mayor costo

- Chips proteínicos, como Quest (loaded taco, nacho cheese, ranch y chili lime)
- Paquetes de bocadillos de frutos secos y queso, como P3 Portable Protein Pack
- Barritas de proteínas, como Kind Protein, Pure Protein, Quest y Barebells
- Cereales proteicos, como Magic Spoon

Este folleto es solo para fines informativos. Comuníquese con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta. Para obtener más información sobre salud, visite wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud, al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

This handout is for informational purposes only. Talk with your doctor or health care team if you have any questions about your care. For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.