

간단한 간식 채소 및 과일

채소 간식 신선한 채소

당근
샐러리
브로콜리 또는 콜리플라워
초록, 빨강, 노랑 피망
오이
방울 토마토
녹색 또는 노란색 강낭콩
깍지 완두
버섯
에다마메
완두콩
해초
상치 또는 생시금치
무
생양
생순무
생고구마
황색 순무
콜라비
호박



과일 간식 신선한 과일

오렌지, 귤
자몽
사과
바나나
복숭아, 승도 복숭아, 살구
포도
캔털루프
허니듀 멜론
수박
아시아 배
배
자두
패션 프루트
반석류
딸기
라스베리
블랙베리
블루베리
구스베리
망고
여지
체리
대추 및 무화과
키위
파파야
파인애플
감

냉동 과일

포도
블루베리

주스

100% 과일/채소 주스

건조 과일

무가당 건조 살구
무가당 건조 사과
무가당 건조 망고
건포도

통조림 과일

무가당 복숭아, 배
무가당 파인애플