

# Chef Solus': Plane De Comida De 1000 Calorías



Grupo de Granos 3 onzas  
Grupo de Vegetables 1 taza  
Grupo de Fruta 1 taza  
Grupo de Leche de 2 tazas  
Grupo de Proteína 2 onzas

## Desayuno

- 1 onzas granola
- 8 onzas de yogur natural bajo en grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de fresas/moras azules (mitades)

## Merienda

- 1 onzas galleta integral
- $\frac{1}{4}$  taza zanahorias chiquitas

## Almuerzo

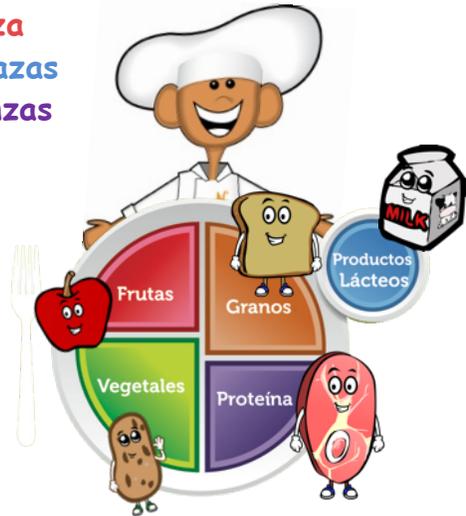
- Sándwich de pavo (1 tajadas de pan, trigo integral (1 onzas)+ 2 tajadas (2 onzas) pechuga de pavo +  $\frac{1}{2}$  cucharadas de mayonesa + lechuga)
- $\frac{1}{4}$  taza brócoli cortado
- $\frac{1}{2}$  taza leche (1%) bajo en grasa

## Merienda

- $\frac{1}{2}$  taza requesón (bajo en grasa)
- $\frac{1}{2}$  taza banana

## Cena

- $\frac{1}{2}$  taza arroz cocida
- 1 oz pollo asado
- $\frac{1}{2}$  tazas ensalada verde +  $\frac{1}{3}$  cucharadas de aceite de olivo virgen + 1 cucharada vinagre



---

**Calorías: 1030 kcal**

Carbohidratos (60%)

Grasa (17%)

Proteína (23%)

