

Chef Solus': Plane De Comida De 1600 Calorías



Grupo de Granos 5 onzas
Grupo de Vegetales 2 taza
Grupo de Fruta 1.5 taza
Grupo de Leche de 3 tazas
Grupo de Proteína 5 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
- $\frac{1}{2}$ taza zanahorias chiquitas
- $\frac{1}{2}$ onza nueces mixtos

Almuerzo

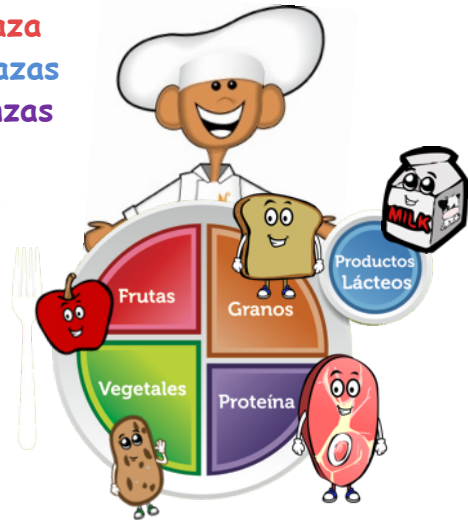
- sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 4 tajadas (2 onzas) pechuga de pavo + 1 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- $\frac{1}{2}$ taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

Merienda

- 1 taza requesón (bajo en grasa)
- 1 taza banana

Cena

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



Calorías: 1636 kcal

Carbohidratos (51%)

Grasa (23%)

Proteína (26%)

