

# Chef Solus': Plane De Comida De 1600 Calorías



Grupo de Granos 5 onzas  
Grupo de Vegetales 2 taza  
Grupo de Fruta 1 ½ taza  
Grupo de Leche de 2 ½ tazas  
Grupo de Proteína 5 onzas

## Desayuno

- 1 onzas granola
- 4 onzas de yogur natural bajo en grasa
- ½ taza de fresas/moras azules (mitades)

## Merienda

- 1 onzas galleta integral
- ½ taza zanahorias chiquitas
- ½ onza nueces mixtos

## Almuerzo

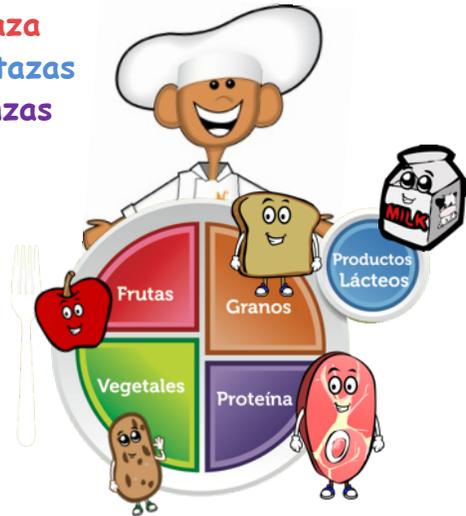
- Sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 4 tajadas (2 onzas) pechuga de pavo + 1 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- ½ taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

## Merienda

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

## Cena

- ½ 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%)

