

Chef Solus': Plane De Comida De 2200 Calorías

Grupo de Granos 7 onzas
Grupo de Vegetables 3 taza
Grupo de Fruta 2 taza
Grupo de Leche de 3 tazas
Grupo de Proteína 5.5 onzas



Desayuno

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

Merienda

- 2 onzas galleta integral
- $\frac{1}{2}$ taza zanahorias chiquitas
- 1 onza nueces mixtos + frutas secas

Almuerzo

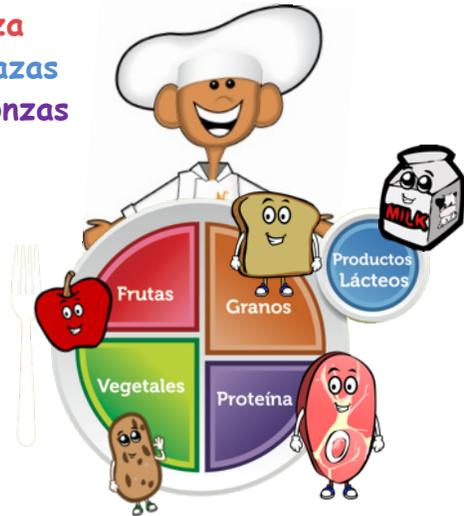
- Sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 3 tajadas (1.5 onzas) pechuga de pavo + 1 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- 1 taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

Merienda

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

Cena

- 1 taza arroz cocida + 1 cucharada de mantequilla
- 4 oz pollo asado
- 1 tazas ensalada verde + 1 cucharadas de aceite de olivo virgen + 1 cucharada vinagre



Calorías: 2207 kcal

Carbohidratos (49%)

Grasa (30%)

Proteína (21%)

