

# Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 1600 Calorías

Grupo de Granos 5 onzas  
Grupo de Vegetales 2 taza  
Grupo de Fruta 1½ taza  
Grupo de Lácteos de 2½ tazas  
Grupo de Proteína 5 onzas



## Desayuno

- Panqueques de moras azules (2 onzas)
- 1 taza leche de soja fortificado

## Merienda

- Nueces mixtos + semillas de calabaza (1 onzas)
- ½ taza manzana tajada

## Almuerzo

- Hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (2 onzas) + 1 empanadilla hamburguesas de vegetales)
- 1 taza brócoli cortado
- ½ taza leche de soja fortificado

## Merienda

- 1 taza resas/moras azules (mitades)
- Pudín de arroz (2 onzas)- hecho con leche de soja/almendra + pasas

## Cena

- Sándwich Mediterráneo (1 pitas integrales chiquitas + 1 cucharadas de hummus + espinaca y tomate)
- 1 ½ tazas sopa de lentejas
- 1 taza leche de soja fortificado



---

**Calorías: 1554 kcal**

Carbohidratos (52%)

Grasa (32%)

Proteína (16%)

