

# Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 1800 Calorías

- Grupo de Granos 6 onzas
- Grupo de Vegetales 2  $\frac{1}{2}$  taza
- Grupo de Fruta 1  $\frac{1}{2}$  taza
- Grupo de Lácteos de 2  $\frac{1}{2}$  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)
- $\frac{1}{2}$  taza manzana tajadad

## Almuerzo

- Hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (2 onzas) + 1 empanadilla hamburguesas de vegetales)
- 1 taza brócoli cortado
- $\frac{1}{2}$  taza leche de soja fortificado

## Merienda

- 1 taza resas/moras azules (mitades)
- Pudín de arroz (4 onzas)- hecho con leche de soja/almendra + pasas

## Cena

- Sándwich Mediterráneo (2 pitas integrales chiquitas (1 onza) + 2 cucharadas de hummus + berenjena asado)
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas sopa de lentejas
- 1 taza leche de soja fortificado

---

**Calorías: 1809 kcal**

Carbohidratos (55%)

Grasa (30%)

Proteína (15%)

