

Contador De Calorías De La Comida Del Día De Acción De Gracias



Food	Amount	Calories
Arándano	1 taza	42
Batatas	1	158
Batatas Confitadas	1/2 taza	225
Ensalada	1 taza	40
Judías Verdes	1/2 taza	15
Maíz en la Mazorca	1 mazorca	155
Pan Francés	1	120
Pechuga de Pavo	3 oz.	88
Pierna de Pavo	6 oz.	245
Puré de Patatas	1 taza	220
Relleno	3 oz	150

Escribe el total de calorías de cada comida. Usa la gráfica de calorías para calcular la cantidad de los tamaños de las porciones.

<u>1/2c Judías Verdes</u>	<u>1 Batatas</u>	<u>1c Ensalada</u>	<u>pechuga de pavo</u>	<u>88</u>
<u>3 oz Pechuga de Pavo</u>	<u>3 oz Relleno</u>	<u>1/2t Arándano</u>	<u>judías verdes</u>	<u>15</u>
		<u>1/4t Puré de Patatas</u>	<u>batatas</u>	<u>158</u>
			<u>ensalada</u>	<u>40</u>
			<u>arándano</u>	<u>42</u>
			<u>3 oz relleno</u>	<u>150</u>
			<u>1/4 t puré de patatas</u>	<u>55</u>
			Comida 1:	<u>390</u> Total Calories

<u>1 Maiz en la Mazorca</u>	<u>1/2 t Pure de Patatas</u>	<u>1 Pierna de Pavo</u>	<u>pierna de pavo</u>	<u>245</u>
<u>6oz Pierna de Pavo</u>	<u>6 oz Relleno</u>	<u>1 Pan Francés</u>	<u>maiz en la mazorca</u>	<u>155</u>
		<u>1/2t Batatas Confitadas</u>	<u>batatas confitadas</u>	<u>225</u>
			<u>pan francés</u>	<u>120</u>
			<u>6 oz relleno</u>	<u>300</u>
			<u>1 t puré de patatas</u>	<u>220</u>
			Comida 2:	<u>1295</u> Total Calories

Visite es.ChefSolutus.com para [hojas imprimibles gratis](#) para niños, juegos de educación nutritiva, consejos para comer saludablemente, ejercicio y metas saludables y un diario de alimentos y más!

Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados.

