

Chef Solus': Plane De Comida De 1800 Calorías



- Grupo de Granos 6 onzas
- Grupo de Vegetables 2 ½ taza
- Grupo de Fruta 1 ½ taza
- Grupo de Leche de 3 tazas
- Grupo de Proteína 5 onzas

Desayuno

- 1 onzas granola + almendras en rebanadas (½ onza)
- 8 onzas de yogur natural bajo en grasa
- ½ taza de fresas/moras azules (mitades)

Merienda

- 1 onzas galleta integral
- ½ taza zanahorias chiquitas

Almuerzo

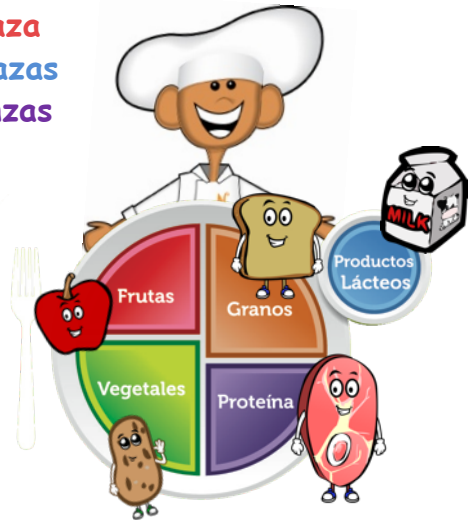
- Sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 4 tajadas (2 onzas) pechuga de pavo + 1 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- ½ taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

Merienda

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

Cena

- 1 taza arroz cocida + 1 cucharada de mantequilla
- 3 oz pollo asado
- 1 ½ tazas ensalada verde + 1 cucharadas de aceite de olivo virgen + 1 cucharada vinagre



Calorie Breakdown: 1802 kcal

Carbohydrate (49%)

Fat (27%)

Protein (24%)

