

Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 3000 Calorías

Grupo de Granos 10 onzas
Grupo de Vegetables 4 taza
Grupo de Fruta 2.5 taza
Grupo de Leche de 3 tazas
Grupo de Proteína 7 onzas



Desayuno

- Panqueques de moras azules (3 onzas) + $\frac{1}{2}$ cucharada de margarina
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- Nueces mixtos + semillas de calabaza (2 onzas)
- 1 taza manzana tajadad

Almuerzo

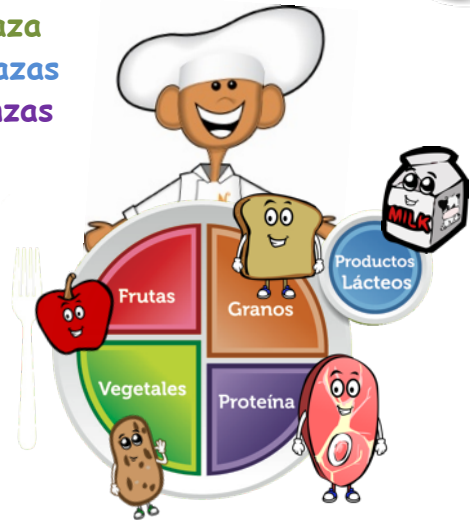
- Hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (4 onzas) + 2 empanadilla hamburguesas de vegetales + tomate y lechuga)
- Ensalada de brócoli (1 taza brócoli cortado + 2 tazas espinaca chiquitas + frijolles negros (2 onzas) + 1 cucharada de aceite de olivo + jugo de limón)
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- 1 $\frac{1}{2}$ taza resas/moras azules (mitades)
- Pudín de arroz (8 onzas)- hecho con leche de soja/almendra + pasas

Cena

- Sándwich Mediterráneo (3 pitas integrales chiquitas + 4 cucharadas de hummus + alubias al horno (3 onzas) + espinaca y tomate + berenjena asado)
- 2 tazas sopa de lentejas
- 1 taza leche de soja fortificado



Calorías: 3035

Carbohidratos (51%)

Grasa (36%)

Proteína (13%)

