

Chef Solus': Plane De Comida De 2000 Calorías



- Grupo de Granos 6 onzas
- Grupo de Vegetables 2 ½ taza
- Grupo de Fruta 2 taza
- Grupo de Leche de 2 ½ tazas
- Grupo de Proteína 5.5 onzas

Desayuno

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

Merienda

- 2 onzas galleta integral
- ½ taza zanahorias chiquitas

Almuerzo

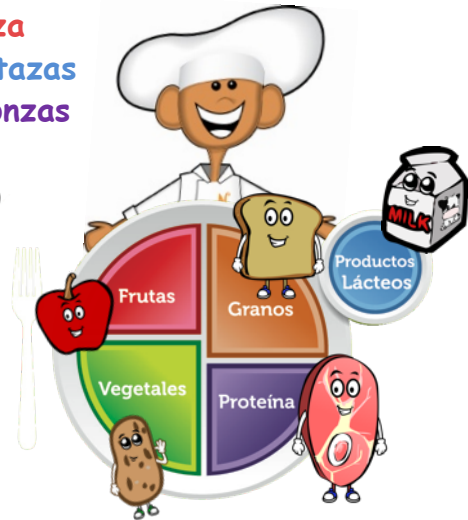
- sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas) + 3 tajadas (1.5 onzas) pechuga de pavo + 1 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- ½ taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

Merienda

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

Cena

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



Calorías: 1978 kcal

Carbohidratos (50%)

Grasa (29%)

Proteína (21%)

