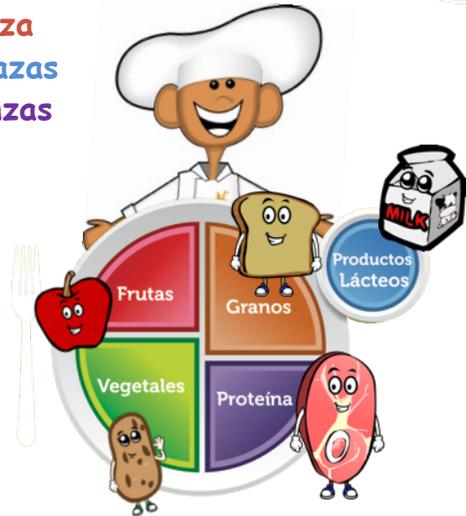


Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 1800 Calorías

Grupo de Granos 6 onzas
Grupo de Vegetales 2 ½ taza
Grupo de Fruta 1 ½ taza
Grupo de Leche de 3 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)
- ½ taza manzana tajadad

Almuerzo

- Hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (2 onzas) + 1 empanadilla hamburguesas de vegetales)
- 1 taza brócoli cortado
- 1 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 ½ tazas sopa de lentejas
- 1 taza leche de soja fortificado

Calorías: 1809 kcal

Carbohidratos (55%)

Grasa (30%)

Proteína (15%)

