

Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 2200 Calorías

Grupo de Granos 7 onzas
Grupo de Vegetales 3 taza
Grupo de Fruta 2 taza
Grupo de Leche de 3 tazas
Grupo de Proteína 5.5 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 (1 onzas)
- 1 taza manzana tajadad

Almuerzo

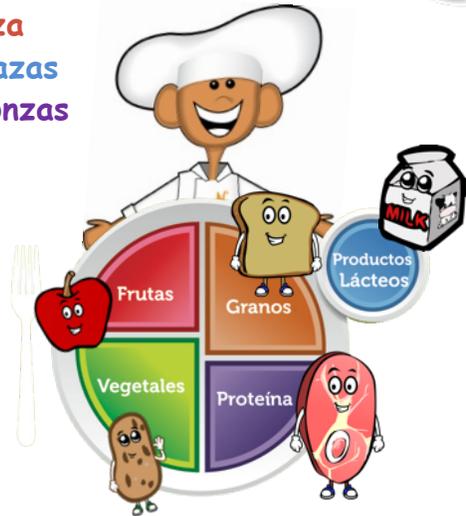
- Hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (2 onzas) + 2 empanadilla hamburguesas de vegetales + tomate y lechuga)
- Ensalada de brócoli (1 taza brócoli cortado + 1 tazas espinaca chiquitas + frijolles negros 1 onza)
- 1 taza leche de soja fortificado

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) + 2.5 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: 2232 kcal

Carbohidratos (54%)

Grasa (30%)

Proteína (16%)

