

# Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 1200 Calorías



- Grupo de Granos 4 onzas
- Grupo de Vegetables 1 taza
- Grupo de Fruta 1 taza
- Grupo de Lácteos de 2½ tazas
- Grupo de Proteína 2 onzas



## Desayuno

- Panqueques de moras azules (1 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 + tomate y lechuga)
- ½ taza brócoli cortado
- 1 taza leche de soja fortificado

## Merienda

- ½ taza resas/moras azules (mitades)
- ½ taza pudín de arroz (8 onzas)- hecho con leche de soja/almendra + pasas

## Cena

- Sándwich Mediterráneo (1 pitas integrales chiquitas(1 onza) + 1 cucharadas de hummus + alubias al horno (2 onzas) + espinaca y tomate)
- 1 tazas sopa de lentejas

---

**Calorie Breakdown: 1256**

Carbohydrate (50%)

Fat (34%)

Protein (16%)

