

Chef Solus': Plane De Comida De 2800 Calorías



- Grupo de Granos 10 onzas
- Grupo de Vegetales 3 $\frac{1}{2}$ taza
- Grupo de Fruta 2.5 taza
- Grupo de Leche de 3 tazas
- Grupo de Proteína 7 onzas

Desayuno

- 2 onzas granola + almendras en rebanadas ($\frac{1}{2}$ onza)
- 8 onzas de yogur natural bajo en grasa
- 1 taza de fresas/moras azules (mitades)
- 1 huevo hervido

Merienda

- 3 onzas galleta integral
- 1 taza zanahorias chiquitas
- 1 onza nueces mixtos + frutas secas

Almuerzo

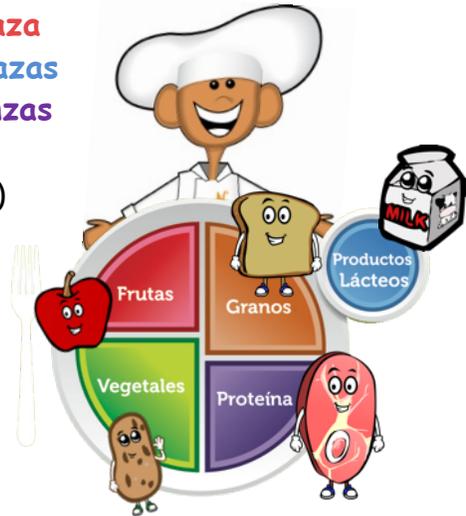
- Sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 4 tajadas (2 onzas) pechuga de pavo + 2 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- 1 taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

Merienda

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

Cena

- 1 taza arroz cocida
- 1 panecillo + 1 cucharada de mantequilla
- 4 oz pollo asado
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas ensalada verde + 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite de olivo virgen + 1 cucharada vinagre



Calorías: 2826

Carbohidratos (48%)

Grasa (32%)

Proteína (20%)

