

Chef Solus': Plane De Comida De 3200 Calorías

Grupo de Granos 10 onzas
Grupo de Vegetables 4 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 $\frac{1}{2}$ taza zanahorias chiquitas
- 1 $\frac{1}{2}$ onza nueces mixtos + frutas secas

Almuerzo

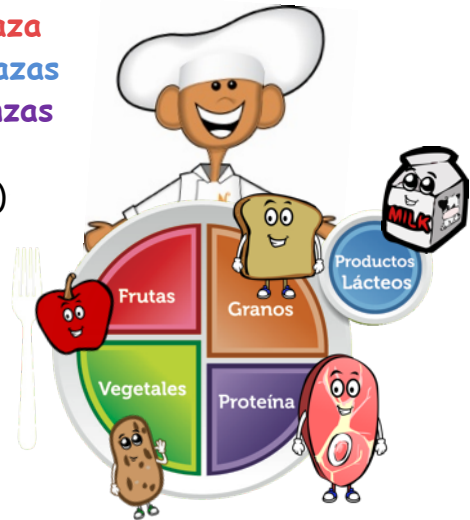
- sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 4 tajadas (2 onzas) pechuga de pavo + 1 tajada de queso + 2 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- 1 $\frac{1}{2}$ taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

Merienda

- 1 taza requesón (bajo en grasa)
- 1 $\frac{1}{2}$ taza banana

Cena

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



Calorías: 3189 kcal

Carbohidratos (50%)

Grasa (33%)

Proteína (17%)

