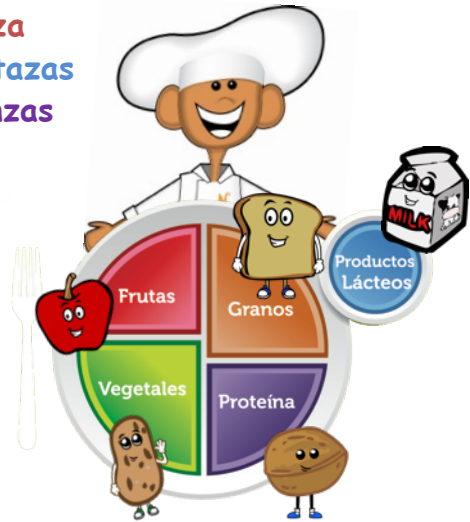


# Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 1200 Calorías



- Grupo de Granos 4 onzas
- Grupo de Vegetables 1 taza
- Grupo de Fruta 1 taza
- Grupo de Lácteos de 2 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)
- $\frac{1}{2}$  taza manzana tajada

## Almuerzo

- Hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (2 onzas) + 1 empanadilla hamburguesas de vegetales)
- $\frac{1}{2}$  taza brócoli cortado
- 1 taza leche de soja fortificado

## Merienda

- $\frac{1}{2}$  taza resas/moras azules (mitades)

## Cena

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

---

## Calorie Breakdown: 1206

Carbohydrate (50%)

Fat (34%)

Protein (16%)

