

Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 1400 Calorías

Grupo de Granos 5 onzas
Grupo de Vegetales 1½ taza
Grupo de Fruta 1½ taza
Grupo de Lácteos de 2 tazas
Grupo de Proteína 4 onzas



Desayuno

- Panqueques de moras azules (2 onzas)
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- Nueces mixtos + semillas de calabaza (1 onzas)
- ½ taza manzana tajada

Almuerzo

- Hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (2 onzas) + 1 empanadilla hamburguesas de vegetales)
- ½ taza brócoli cortado
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- 1 taza resas/moras azules (mitades)

Cena

- Sándwich Mediterráneo (1 pitas integrales chiquitas (1 onza)+ 1 cucharadas de hummus + alubias al horno (2 onzas) + espinaca y tomate)
- 1 ½ tazas sopa de lentejas

Calorías: 1437 kcal

Carbohidratos (53%)

Grasa (32%)

Proteína (15%)

