

Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 3200 Calorías

NOURISH
INTERACTIVE



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

- Panqueques de moras azules (3 onzas) + $\frac{1}{2}$ cucharada de margarina
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- nueces mixtos + semillas de calabaza (2.5 onzas)
- 1 taza manzana tajadad

Almuerzo

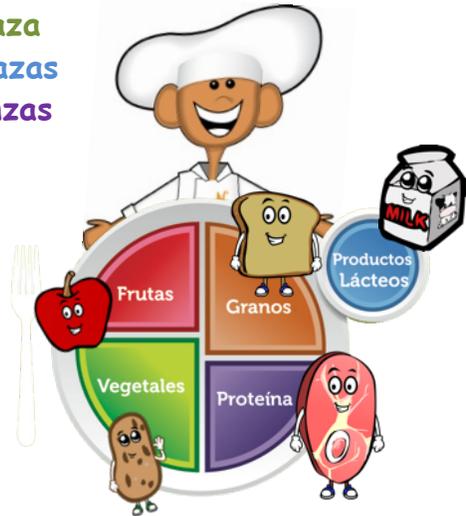
- hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (4 onzas) + 2 empanadilla hamburguesas de vegetales + tomate y lechuga)
- ensalada de brócoli (1 taza brócoli cortado + 2 tazas espinaca chiquitas + frijoles negros (2 onzas) + 1 cucharada de aceite de olivo + jugo de limón)
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- 1 $\frac{1}{2}$ taza resas/moras azules (mitades)
- pudín de arroz (8 onzas)- hecho con leche de soja/almendra + pasas

Cena

- sándwich Mediterráneo (3 pitas integrales chiquitas + 4 cucharadas de hummus + alubias al horno (3 onzas) + espinaca y tomate + berenjena asado)
- 1 panecillo (1 onza) + 1 cucharada de margarina
- 2 tazas sopa de lentejas
- 1 taza leche de soja fortificado



Calorías: 3210 kcal

Carbohidratos (49%)

Grasa (39%)

Proteína (12%)

