

# Chef Solus': Plane De Comida De 1400 Calorías



- Grupo de Granos 5 onzas
- Grupo de Vegetables 1 ½ taza
- Grupo de Fruta 1 ½ taza
- Grupo de Leche de 2 ½ tazas
- Grupo de Proteína 4 onzas

## Desayuno

- 1 onzas granola
- 8 onzas de yogur natural bajo en grasa
- ½ taza de fresas/moras azules (mitades)

## Merienda

- 1 onzas galleta integral
- 1 ½ taza zanahorias chiquitas

## Almuerzo

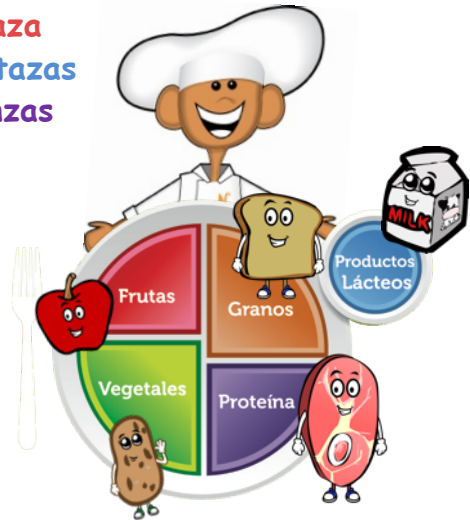
- Sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 2 tajadas (1 onzas) pechuga de pavo + 1 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- ½ taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

## Merienda

- ½ taza requesón (bajo en grasa)
- 1 taza banana

## Cena

- ½ taza arroz cocida
- 3 oz pollo asado
- 1 tazas ensalada verde + 1 cucharadas de aceite de olivo virgen + 1 cucharada vinagre



---

**Calorías: 1415 kcal**

Carbohidratos (53%)

Grasa (26%)

Proteína (21%)

