

Chef Solus': Plane De Comida De 1200 Calorías



Grupo de Granos 4 onzas
Grupo de Vegetables 1 ½ taza
Grupo de Fruta 1 taza
Grupo de Leche de 2 tazas
Grupo de Proteína 3 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
- ½ taza zanahorias chiquitas

Almuerzo

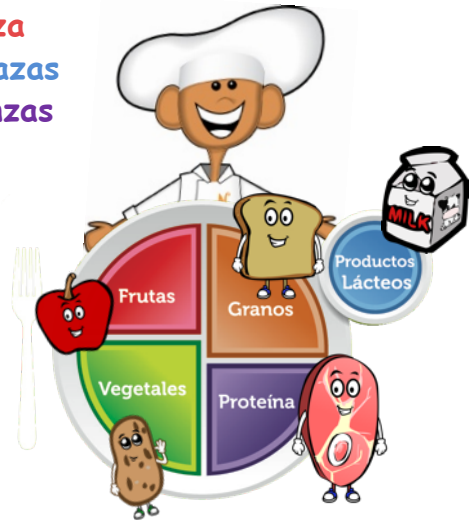
- Sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 2 tajadas (1 onzas) pechuga de pavo + ½ cucharadas de mayonesa + lechuga)
- ½ taza brócoli cortado
- ½ taza leche (1%) bajo en grasa

Merienda

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

Cena

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



Calorías: 1212 Calorie

Carbohidratos (54%)

Grasa (22%)

Proteína (24%)

