

Chef Solus': Plane De Comida De 2000 Calorías

Grupo de Granos 6 onzas
Grupo de Vegetables 2.5 taza
Grupo de Fruta 2 taza
Grupo de Leche de 3 tazas
Grupo de Proteína 5.5 onzas



Desayuno

- 1 onzas granola + almendras en rebanadas ($\frac{1}{2}$ onza)
- 8 onzas de yogur natural bajo en grasa
- 1 taza de fresas/moras azules (mitades)

Merienda

- 2 onzas galleta integral
- $\frac{1}{2}$ taza zanahorias chiquitas

Almuerzo

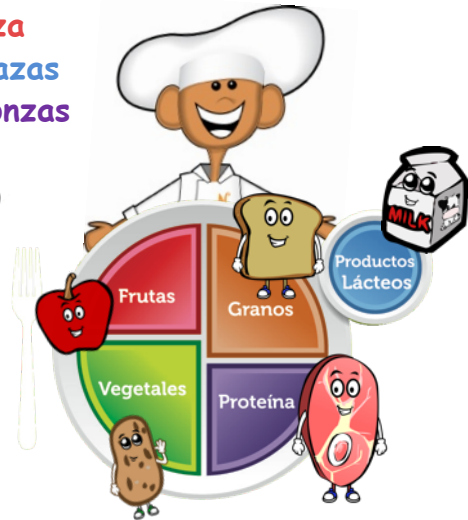
- sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas) + 3 tajadas (1.5 onzas) pechuga de pavo + 1 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- $\frac{1}{2}$ taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

Merienda

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

Cena

- 1 taza arroz cocida + 1 cucharada de mantequilla
- 4 oz pollo asado
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas ensalada verde + 1 cucharadas de aceite de olivo virgen + 1 cucharada vinagre



Calorías: 2028 kcal

Carbohidratos (50%)

Grasa (29%)

Proteína (21%)

