

# Chef Solus': Plane De Comida De 3000 Calorías

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

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

## Merienda

- 3 onzas galleta integral
- 1  $\frac{1}{2}$  taza zanahorias chiquitas
- 1  $\frac{1}{2}$  onza nueces mixtos + frutas secas

## Almuerzo

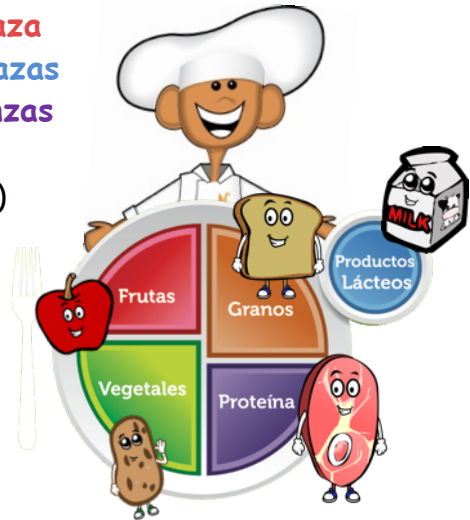
- Sándwich de pavo (2 tajadas de pan, trigo integral (2 onzas)+ 4 tajadas (2 onzas) pechuga de pavo + 1 tajada de queso + 2 cucharadas de mayonesa + lechuga)
- 1  $\frac{1}{2}$  taza brócoli cortado
- 1 taza leche (1%) bajo en grasa

## Merienda

- 1 taza requesón (bajo en grasa)
- 1  $\frac{1}{2}$  taza banana

## Cena

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



---

**Calorías: 3014**

Carbohidratos (49%)

Grasa (33%)

Proteína (18%)

