

Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 1000 Calorías



- Grupo de Granos 3 onzas
- Grupo de Vegetables 1 taza
- Grupo de Fruta 1 taza
- Grupo de Lácteos de 2 tazas
- Grupo de Proteína 2 onzas



Desayuno

- Panqueques de moras azules (1 onzas)
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- Nueces mixtos + semillas de calabaza (1 onzas)
- $\frac{1}{2}$ taza manzana tajada

Almuerzo

- hamburguesa vegetariana ($\frac{1}{2}$ bollo integral (1 onzas) + 1 empanadilla hamburguesas de vegetales + tomate y lechuga)
- $\frac{1}{2}$ taza brócoli cortado
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- $\frac{1}{2}$ taza resas/moras azules (mitades)

Cena

- Sándwich Mediterráneo (1 pitas integrales chiquitas + 1 cucharadas de hummus + alubias al horno (1 onzas) + espinaca y tomate)
- 1 tazas sopa de lentejas

Calorías: 1037

Carbohidratos (51%)

Grasa (33%)

Proteína (16%)

