

Chef Solus': Plane De Comida Vegetariano De 2000 Calorías

Grupo de Granos 6 onzas
Grupo de Vegetales 2.5 taza
Grupo de Fruta 2 taza
Grupo de Lácteos de 2½ tazas
Grupo de Proteína 5.5 onzas

NOURISH
INTERACTIVE



Desayuno

- Panqueques de moras azules (2 onzas) + cucharada de margarina
- 1 taza leche de soja fortificado

Merienda

- Nueces mixtos + semillas de calabaza (1 onzas)
- 1 taza manzana tajadad

Almuerzo

- Hamburguesa vegetariana (1 bollo integral (2 onzas) + 2 empanadilla hamburguesas de vegetales)
- 1 taza brócoli cortado
- ½ taza leche de soja fortificado

Merienda

- 1 taza resas/moras azules (mitades)
- Pudín de arroz (4 onzas)- hecho con leche de soja/almendra + pasas

Cena

- Sándwich Mediterráneo (2 pitas integrales chiquitas (1 onza)+ 2 cucharadas de hummus + alubias al horno (3 onzas) + espinaca y tomate + berenjena asado)
- 2 tazas sopa de lentejas
- 1 taza leche de soja fortificado



Calorías: 1991

Carbohidratos (54%)

Grasa (30%)

Proteína (16%)

