

# COMIDAS RAPIDAS

## IDEAS PARA EL DESAYUNO

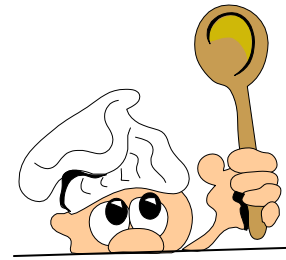


- 1 taza de cereal, ½ platano, mantequilla de cacahuete de 2 Tbsp., 1 taza de leche del 1%. (2 carbohidratos, 1 fruta, 1 proteína, 2 grasas, 1 leche)
- El yogur con poca grasa mezclado con granola y fruta (1 leche, 1 fruta, 1 carbohidrato)
- Mollete con poca grasa, 1 taza de leche de 1%, fruta fresca, queso). (1 carbohidrato, 1 leche, 1 fruta, 1 proteína)
- Tortilla de trigo, huevos con la clara, queso con poca grasa y 1 onza y vegetales, Margarina. (2 proteínas, 1 vegetales, 1 carbohidrato, 1 grasa)
- Panecillo con 1 tsp Margarina o queso poner crema con poca grasa, fruta fresca, 1 taza o leche del 1%. (1 carbohidrato, 1 grasa, 1 fruta, 1 leche)
- Yogur con poca grasa de 1 taza, 1 huevo cocido, rebana de pan tostado de trigo, ½ platano. (1 leche, 1 proteína, 1 carbohidrato, 1 fruta)
- Avena 1 taza, nueces, fruta fresca, 1 taza o leche del 1%. (2 carbohidratos, 1 grasa, 1 fruta, 1 leche)
- Un liquido combine 1 taza o la leche del 1%, el yogur, las fresas y el hielo en un mezclador. (2 leche, 1 fruta)

## IDEAS PARA LONCHE

- Turkey (2 onzas.) en sandwich con 1 pedaso de queso con poca grasa, lechuga, rebanada del tomate, ½ de mostaza, zanahorias y un vaso de leche del 1%. (3 proteínas, 1 carbohidrato, 1 vegetal, 1 leche)
- Pechuga de pollo rebanado (3 onzas.) en bolsillo entero del pita de trigo del ½ con lechuga, tomate, cebolla, ½ platano. (3 proteínas, 1 carbohidrato, vehículo del ½, 1 fruta)
- Carne asada rebajad en grasa (3 onzas.) en pan de trigo, lechuga, tomate, 1 tbsp salsa de barbacoa. y 2 ciruelas pequeñas. (3 proteínas, 1 carbohidrato, fruta 2)
- Jamón (3 onzas) en pan de trigo con mostaza, 1 taza de vegetales y leche fresca del 1%. (3 proteínas, 2 carbohidratos, 1 vegetal, 1 leche)
- Caldo de pollo con 6-8 galletas y un pedaso de queso con poca grasa, 1 pedazo de fruta. (2 carbohidratos, 1 proteína, 1 fruta)
- 1 taza de ensalada (preparación con poca grasa en el lado). el espagueti de 1 taza con queso, salsa de tomate y queso parmesano de 1 onza y ½ pedaso de melon. (1 vegetal, 2 carbohidratos, 1 proteína, 1 fruta)
- 2 Tbsp. Mantequilla de cacahuete en pan de trigo, zanahorias, 1 taza de leche del 1%. (1 proteína, 2 grasas, 1 carbohidrato, 1 vegetales, 1 leche)

## COMIDAS RAPIDAS



- Manzana (rebanado) con mantequilla de cacahuete 2 tbsp..  
(1 fruta, 1 proteína, 2 grasas)
- Fruta fresca con 1 onza de queso con poca grasa.  
(1 fruta, 1 proteína)
- 1 taza de cereal integral con 1 taza de leche del 1%.  
(2 carbohidratos, 1 leche)
- Huevo cocido con 1 pan de trigo y 1 onza de queso con poca grasa, 1 manzana pequeña.  
(2 proteínas, 1 carbohidrato, 1 fruta)
- 2 onzas. Carne rebanada del deli con fruta fresca.  
(2 proteínas, 1 fruta)
- 1 Tbsp mantequilla de cacahuete de y ½ plátano (rebanado) 1 pan de trigo.  
(1 proteína, 1 grasa, 1 fruta, 1 carbohidrato)

## IDEAS PARA LA CENA

- 3 onzas. De pechuga de pollo cocido al horno (corte para arriba) arroz español de 1/3 taza, salsa: envuelto en una tortilla entera del trigo. fruta fresca y 1 taza de leche del 1%.  
(3 proteínas, 2 carbohidratos, 1 fruta, 1 leche)
- El espagueti 1 taza con la salsa de tomate y el queso de parmesano, 2 bolas pequeñas de la carne con 1 taza de ensalada con la preparación libre de la grasa y 17 uvas.  
(2 carbohidratos, 2 proteínas, 1 vegetal, 1 fruta)
- 3 onzas. El pollo, la carne de vaca, o los mariscos revolver con los vegetales cocidos al vapor ½ taza con arroz cocido al vapor 1 taza de piña conservada  
(3 proteínas, 1 vegetal, 2 carbohidratos, 1 fruta)
- pescados de 3 onzas o mariscos frescos o congelados, (asado a la parrilla, cocido al horno o asado) con arroz moreno de 1 taza, brócoli ½ taza, y 1 taza de ensalada; pudín sin azúcar.  
(3 proteínas, 2 carbohidratos, 2 vegetales)
- 4 onzas. Ase la carne de vaca (grasa quitada) con ½ taza de arroz cocido al vapor y vegetales cocinados manzana cocida al horno.  
(4 proteínas, 2 carbohidratos, 1 vegetal, 1 fruta)
- 4 onzas. Pecho de pollo sin piel (asado a la parrilla, cocido al horno o asado) con la salsa de barbacoa, 1 taza de maíz pequeño, y 1 taza yogurt congelado.  
(4 proteínas, 2 carbohidratos, 1 vegetal)

