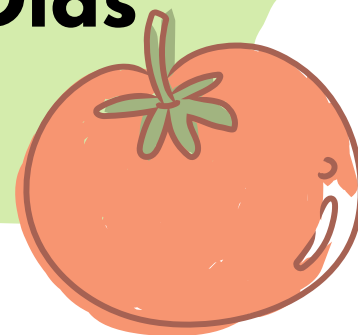


BETTER 4 YOU MEALS

# Desayuno y Almuerzo de 7 Días Kit de Comida



## Granos: 2 oz con cada desayuno

	Contribución
Tortillas de harina integral, 12	24 oz de grains
Cereal, 3	3 oz de grains
Pasta, bolsa de 1 lb	Granos extras

## Proteínas: 2 oz con cada almuerzo

Queso rallado, 8 oz	8 oz proteína
Lentejas, bolsa de 1 lb	13 oz proteína

## Vegetales: 3/4- 1 taza con cada almuerzo

Lentejas (misma bolsa)	2.5 tazas de verduras
Camotes, bolsa de 1.5 lb	2 tazas de verduras
Zanahorias, bolsa de 1 lb	2 tazas de verduras
Salsa de tomate, 8 oz	1 taza de verduras
Cebolla entera	1 taza de verduras

## Fruta: 1/2- 1 taza con desayuno y almuerzo

Fruta entera, 13	6.5 tazas de fruta
Jugo 100% fruta de 4 oz, 8	4 tazas de fruta

## Leche

Galón de leche de 1%	16 tazas de leche
----------------------	-------------------