

Alimentos y calcio

Alimentos chino-americanos

Ejemplo de plan de comidas

Día Primero

Desayuno

2 tazones pollo congee (arroz congee, 2 cucharadas pollo)

½ taza bok choy frito en poco aceite y revolviendo constantemente

Té simple

Almuerzo

1 Tazón de caldo de cerdo con hierbas chinas (quítele la grasa al caldo)

Carne de res con brócoli frito con poco aceite y revolviendo constantemente (2 cucharaditas de carne de res magra, 1/2 taza de brócoli y 2 cucharaditas de aceite vegetal)

Huevo al vapor con carne de cerdo magra molida (1 cucharadita cebolla verde)

1 taza espinaca hervida, 1 cucharadita de salsa de pescado

1 taza arroz

1 manzana pequeña

Té simple

Cena

1 tazón sopa de espinaca y tofu (1 taza espinaca hervida, 1/2 taza tofu procesado con sulfato de calcio)

Carne de res con bok choy frito con poco aceite y revolviendo constantemente (2 oz. de carne de res magra con bok choy y 2 cucharaditas de aceite)

1 cucharada de salsa de pescado

1 taza de brócoli frito con poco aceite y revolviendo constantemente

1 taza arroz

1 naranja mediana

Té simple

Análisis de la comida

Calorías	1,700
Calcio	1,635 mg
Proteína	100 g
Grasa	50 g
Carbohidratos	220 g
Colesterol	400 mg
Sodio	2,000 mg
Fibra dietética	16 g

Día segundo

Desayuno

2 tazones res congee (arroz congee, 1 oz. carne de res magra)

½ taza brócoli chino frito en poco aceite y revolviendo constantemente

Té simple

Almuerzo

1 Tazón de caldo de pollo (quítele la grasa al caldo) con hierbas chinas y verduras de la flia. de coles

Pollo con fideos transparentes fritos con poco aceite y revolviendo constantemente (2 oz. de pollo, 1/2 taza de fideos y 2 cucharaditas de aceite de maíz o vegetal)

3 wontons de vegetales al vapor (3 envolturas wonton, 1/2 taza espinaca, 1/2 taza zanahorias)

1 taza arroz

1 naranja

Té simple

Cena

1 tazón verduras de la flia. de coles y sopa de pescado (1 taza verduras, 2 oz. pescado)

Tofu con brócoli y champiñones fritos con poco aceite y revolviendo constantemente (1/2 taza de tofu procesado con sulfato de calcio, 1 taza de brócoli y 1/2 taza de champiñones)

1 taza arroz

1 taza uvas

Té simple

Análisis de la comida

Calorías	1,900
Calcio	1,075 mg
Proteína	100 g
Grasa	115 g
Carbohidratos	370 g
Colesterol	125 mg
Sodio	3,065 mg
Fibra dietética	33 g