

Alimentos y Calcio

Alimentos del Sudeste de Asia Americanos

Día Primero

Desayuno

1 taza arroz blanco
 caldo de limoncillo
 1 taza verduras de la flia. de coles,
 cocidas
 1 cucharadita salsa de pescado
 Café con 1/4 taza leche condensada
 1 taza jugo de naranja

Almuerzo

1 taza arroz blanco
 3 rollitos de primavera (3 oz.
 camarones, 1 taza verduras de flia.
 de coles)
 1/2 taza tofu procesado con sulfato de
 calcio frito con poco aceite
 revolviendo continuamente con 1
 taza de fideos transparentes y 1/2
 taza de brócoli chino

Cena

1 taza arroz blanco
 4 oz. carne de res magra cocida con 2
 tazas de espinaca
 1 taza caldo de res
 1 pera asiática

Análisis de la comida

Calorías	1,900
Calcio	1,200 mg
Proteína	100 mg
Grasa	50 g
Carbohidratos	350 g
Colesterol	200 mg
Sodio	2,450 mg
Fibra dietética	35 mg

Día Segundo

Desayuno

1 taza arroz blanco
 4 oz. tofu
 1 taza caldo
 1 taza brócoli chino
 1 taza jugo de naranja

Almuerzo

1 taza arroz blanco
 3 oz. pollo frito con 1/2 cucharadita
 aceite vegetal con 1/2 taza tofu
 procesado con sulfato de calcio y 1
 taza de bok choy
 1 naranja mediana
 1 taza jugo de manzana

Cena

1 taza arroz blanco
 4 oz. carne de cerdo cocida con 2 tazas
 de verduras de flia. de las coles
 1 taza caldo del plato anterior
 1 banana

Análisis de la comida

Calorías	1,850
Calcio	1,540 mg
Proteína	100 g
Grasa	50 g
Carbohidratos	245 g
Colesterol	190 mg
Sodio	2,110 mg
Fibra dietética	1 g