

HIGH PROTEIN LOW CARB LUNCHES 300 CAL/ ALMUERZOS ALTOS EN PROTEINA DE 300 CALORIAS

Tuna with tortilla chips with one Light Greek yogurt for dessert/

For lunch, you can make a meal with 1 pouch of Lemmon pepper Starkist Tuna creations and have it with 1 oz tortilla chips low salt. Add one serving or Dannon Light and Fit Original Greek yogurt for dessert.

The brand names above and the specific variety within the brand are important because the nutritional values vary very much, so the nutrient proportions might be off if you don't pay attention when you buy them.

This combination might be high in salt if you don't find low salt tortilla chips, so drink lots of water with it to prevent swelling and rapid water weight gain (not real weight!!!) and compensate by eating low salt meals the rest of the day so you don't go above 2,000mg of sodium (salt).

Atun con totopos y yogurt griego de postre

Para almuerzo puede consumir 1 paquete de atún: Starkist Tuna Creations Lemmon Pepper con 1 oz de totopos bajos en sal. Agregue un yogurt Dannon Light and Fit Original Greek como postre.

Las marcas y variedad específicas mencionadas arriba son muy importantes porque hay mucha variación en las proporciones de nutrientes y si no presta atención puede estar comiendo más calorías de lo que estoy recomendando.

Esta combinación puede tener mucha sal si no encuentra totopos bajos en sal. Por lo tanto debe tomar mucha agua para evitar edema (hinchazón) y rápido aumento de peso (no es peso real!!) y además debe tratar de comer comidas bajas en sal el resto del día para que no se pase de 2,000 mg de sodio (sal).

Nutrition Facts/Descripción nutricional	Valores/gr. /cal
Calories/Calorias	300 cal
Fat/Grasas	7.5 g
Cholesterol	45 g
Total Carbs/ Carbohidratos totales	28 g
Fiber/Fibra	1 g
Net Carbs/Carbohidratos netos	27 g
Protein/Proteína	32 g