

HIGH PROTEIN LOW CARB BREAKFAST/DESAYUNOS ALTA PROTEINA BAJO CARBOHYDRATO (300 CAL)

High Protein Smoothie / Batido de alta proteína

Main source of Carbohydrates/Fuente principal de carbohidratos:

- 1) 1 medium size banana (6 inches) / 1 banana mediana (6 pulgadas)
½ cup sliced strawberries / ½ taza de fresas cortadas en rebanadas

Nutrition Information/Informacion Nutricional	Amount/Cantidad *
Calories/ Calorias	132 cal
Total Fat/ Grasa Total	0.6 g
Cholesterol/ Colesterol	0 g
Total carbs/ Carbohidratos Totales	32.5 g
Fiber/ Fibra	4.7 g
Net Carbs/ Carbohidratos Netos	27.8 g
Protein/ Proteina	1.5 g

Main source of Protein/Fuente principal de proteinas:

- 2) Prepare a drink by diluting 1 scoop of Whey protein powder in 4 oz of cold water (SixStar, Equate Brand, Body Fortress, etc)/ Prepare un batido con 1 medida de proteina de leche (whey) en 4 oz de agua fria (SixStar, Equate Brand, Body Fortress, etc)

Nutrition Information/Informacion Nutricional	Amount/Cantidad*
Calories/ Calorias	120 -180 cal
Total Fat/ Grasa Total	2-3 g
Cholesterol/ Colesterol	10-115 mg
Total carbs/ Carbohidratos Totales	3-9 g
Fiber/ Fibra	1-2 g
Net Carbs/ Carbohidratos Netos	2-7 g
Protein/ Proteina	30 g

* Amounts vary according to commercial brand

* Las cantidades varían según la marca comercial