

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

### Oatmeal and Whey protein drink/ Avena y batido de proteína de leche

#### Main source of Carbohydrates/Fuente principal de carbohidratos:

- 1) Cook ½ cup of (dry) Regular oatmeal (NOT instant!) with water sweeten with **liquid** sugar substitute (FasWeet, Liquid Stevia, Liquid Splenda, etc) / Cocine ½ taza de avena original (NO instantanea!!) con agua y endulce con algún sustituto de azúcar en forma **líquida** (FasWeet, Liquid Stevia, Liquid Splenda, etc)

Nutrition Information/Informacion Nutricional	Amount/Cantidad
Calories/ Calorias	150 cal
Total Fat/ Grasa Total	0 g
Cholesterol/ Colesterol	0 g
Total carbs/ Carbohidratos Totales	27 g
Fiber/ Fibra	4 g
Net Carbs/ Carbohidratos Netos	23 g
Protein/ Proteina	5 g

#### Main source of Protein/Fuente principal de proteínas:

- 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 proteína 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