

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

Cereal and Whey protein drink/ Cereal y batido de proteína de leche

Main source of Carbohydrates/Fuente principal de carbohidratos:

1) 1 cup of Cereal (Make sure is only one cup, about ½ full of a typical size cereal bowl, NOT the whole bowl!) example Kellogg's original

1 taza de cereal (Asegúrese de que es solo una taza, solo la mitad de un bol de cereal de tamaño típico, NO el bol entero!) ejemplo Kellogg's Original

Nutrition Information/Informacion Nutricional	Amount/Cantidad *
Calories/ Calorias	160 cal
Total Fat/ Grasa Total	0.5 g
Cholesterol/ Colesterol	0 g
Total carbs/ Carbohidratos Totales	23 g
Fiber/ Fibra	0 g
Net Carbs/ Carbohidratos Netos	23 g
Protein/ Proteina	6 g

* Amounts vary according to brand

* Cantidades varían según la marca comercial

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 fría (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