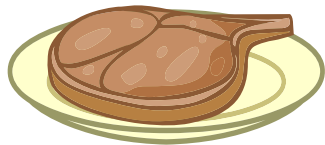


Guía De Chef Solus Para Estimar El Tamaño de Las Porciones Grupo Proteína

Aquí tenemos algunos artículos del hogar que se pueden utilizar para estimar rápidamente la porción que está poniendo en su plato.

El Tamaño De 1 - 3 Raciones Del Grupo Proteína

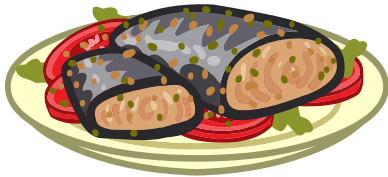
3 onzas de carne, o pollo



1 ipod (3 raciones)



1 filete de pescado de 3 onzas



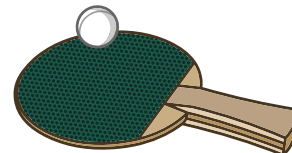
1 ipod (3 raciones)



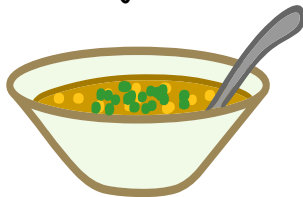
2 cucharadas de crema de maní



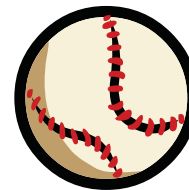
1 bola de ping-pong (2 raciones)



1/2 taza frijoles cocidos



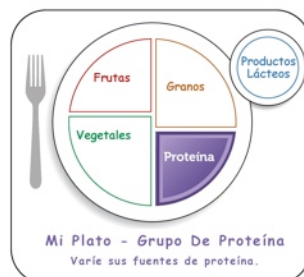
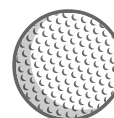
1 béisbol (2 raciones)



1/4 taza de nueces



1 bola de Golf



¡Visite es ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutritiva, consejos para comer saludablemente, metas para ejercicio y salud y un diario del comer y más!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados