

Meal Swaps for More Whole Grains!

Breakfast

2 slices **white bread** with
peanut butter
2 scrambled eggs
1 cup low-fat milk

2 slices **whole wheat** bread
with peanut butter
2 scrambled eggs
1 cup low-fat milk

Lunch

Homemade salad with lettuce,
tomatoes, red onions, carrots,
cucumbers
4 oz low-fat vanilla yogurt

Homemade **quinoa salad** with **1/2 cup quinoa**, chopped tomatoes,
red onions, carrots, cucumbers,
spinach or kale for added fiber!
4 oz low-fat vanilla yogurt with
**whole grain toasted O's breakfast
cereal** as a topping

Dinner

1 serving of chicken fajita with
white tortilla
1 cup **white rice**
1 sugar cookie

1 serving of chicken fajita with
whole grain tortilla
1 cup **brown rice**
1 **oatmeal raisin cookie**

Cambios de comidas por más cereales integrales

Desayuno

2 rebanadas de **pan blanco**
con mantequilla de maní
2 huevos revueltos
1 taza de leche baja en grasa

2 rebanadas de **pan integral**
con mantequilla de maní
2 huevos revueltos
1 taza de leche de vaca baja en
grasa

Comida

Ensalada casera con lechuga,
tomates, cebollas rojas,
zanahorias, pepinos
4 oz de yogur de vainilla bajo
en grasa

¡Ensalada **casera de quinua** con
1/2 taza de **quinua**, tomates
cortados en cubitos, cebollas
rojas, zanahorias, pepinos,
espinacas o col rizada para
agregar fibra!
4 oz de yogur de vainilla bajo en
grasa con **cereal de desayuno O's
integral tostado como aderezo**

Cena

1 porción de fajita de pollo con
tortilla blanca
1 taza de **arroz blanco**
1 galleta de **azúcar**

1 porción de fajita de pollo con
tortilla integral
1 taza de **arroz integral**
1 galleta de **avena con pasas**