

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 1



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
2 huevos estrellados en una camita de chirmol 1 rebanada de jamón de pavo y espárragos 1 pan integral 300 cals	1/2 tz de yogurt natural 1 rebanada de pan integral con 1 rebanada de queso mozzarella, 2 rebanadas de jamón de pavo, tomates, 1 cda de aguacate y albahaca 400 cals	4 claras de huevo picadas con espinacas, tomate y cebolla 2 cda de queso cottage 1 pan integral 300 cals	1 yogurt light o natural 1/2 tz de granola 2 rollitos de jamón de pavo y queso cottage 400 cals	2 huevos duros Chirmol 2 cdas de cottage 1/2 tz de frijoles 350 cals	1 panqueque mediano con poca miel 1 huevo picado con 1 salchicha de pavo o pollo 400 cals	1 omellette de 2 huevos, jamón de pavo y 1 cda de queso feta, espinacas, verduritas 1/2 plátano cocido 350 cals
MERIENDA 10:30 A.M.						
1 tz de fruta 100 cals	1 guineo de seda 100 cals	1 tz de fresas y kiwi 80 cals	1 melocotón 100 cals	1 tz de fruta 100 cals	Zanahoria con sal y limón 50 cals	1 manzana verde con sal, limón y tajín 80 cals
ALMUERZO 1:00 P.M.						
6oz pechuga de pollo guisada en salsa de tomate natural con abundantes verduras (ni papa, niyuca, ni elote) Ensalada fresca 1 tortilla 500 cals	Pasta primavera: Ensalada fresca, 1/2tz de pasta tipo tornillitos, 6oz de lomito de res Brócoli, chiles de colores, coliflor, zanahoria, tomate, zuquiní, coles de bruscelas Todo salteado con 1cda de aceite de oliva, sal, pimienta y albahaca 600 cals	6oz de lonja de pescado a la plancha 1/2 elote cocido 2 tzs de vegetales cocidos 500 cals	5oz de carne asada Vegetales cocidos o asados 1 tortilla 1 tz de chirmol 1oz queso fresco o cuajada 650 cals	6oz de chuleta de pechuga de pavo en salsa de tomate 1/2 tz de puré de papa sin grasa Chirmol Ensalada fresca grande 500 cals	Ceviche grande mixto Chirmol 1 galleta 500 cals	Chop suey 6oz de camarones salteados, vegetales abundantes en fajitas, retoño de soya, alfalfa, cocinado solo con spray y salsa de soya baja en sodio 2 tz de ensalada fresca 1 pan 400 cals
MERIENDA 4:00 P.M.						
1 yogurt light con 1 cda de granola 200 cals	1/3 tz de semillas 150 cals	1 rollito de jamón de pavo y queso mozzarella 150 cals	10g chocolate negro al 65-80% 60 cals	1 yogurt light con 1 cda de granola 200 cals	1 bowl de gelatina light con fruta picada 50 cals	Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cals
CENA 7:00 P.M.						
3 rollitos de lechuga cada uno con: 1 lata de atún, 1 cda de aguacate, 1 cda de elotitos y hongos 1 tz de Chirmol 400 cals TOTAL 1500 cals	1 pita (1/2 pan árabe) con 2 huevos picados, vegetales y 2 rebanadas de jamón de pavo Ensalada fresca o vegetales cocidos 400 cals TOTAL 1600 cals	Capeado mediano de zuquini (VER RECETA ABAJO) 1 tortilla o sanísima 450 cals TOTAL 1480 cals	2 quesadillas en tortilla de taco c/u con 2 rebanadas de jamón de pavo y 1 rebanada de queso mozzarella Tomatada natural 1/3 aguacate 400 cals TOTAL 1610 cals	Taco Salad: Lechugas de varios tipo 4oz de carne molida magra en salsa de tomate 2 cdas de elotitos o frijoles enteros 2 tzs de Chirmol 1 tortilla para taco, tostada en tiras 450 cals TOTAL 1600 cals	2 tacos de pollo Chirmol Cebollines asados 400 cals TOTAL 1400 cals	2 pupusas sin chicharrón Salsa y curtido 800 cals TOTAL 1630 cals

RECETA

CAPEADO DE ZUQUINI

(cantidades dependen de las porciones)



INGREDIENTES

- 3oz de queso fresco
- ½ tz de requesón
- 2 lascas de queso mozzarella
- 1 cda de queso parmesano
- 2 zuquinis grandes
- Salsa de tomate natural (tomate, ajo, sal, perejil, cilantro, albahaca)
- Nuez moscada



PREPARACIÓN

1. Partir los zuquinis en lascas para que sirvan como la pasta para hacer la lasagna.
2. Salcochar los zuquinis que queden al dente (no aguados) 25min aprox. Dejar enfriar.
3. Se colocan en un pyrex, ya antes engrasado con un poco de aceite de Spray. (solo para que no se peguen)
4. Primero una capa de zuquini, luego los quesos y encima la salsa con una pizca de nuez moscada.
5. Luego se coloca otra capa de lo mismo. (Zuquini - quesos - salsa)
6. En la última capa colocar queso parmesano.
7. Finalmente hornear solo para derretir los quesos, 20 min aproximadamente.