

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 10



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
1 tzs de fruta variada 1 yogurt light 2 cdas de almendras horneadas o granola 300 cals	2 huevos picados con vegetales 1/2 tz de casamiento 350 cals	Batido 1 tz con: 1/2 tz de fruta al gusto, espinacas, apio, 1 cdtita de linaza, agua 4 claras picadas con espinacas y hongos 300 cals	2 huevos estrellados 1/2 plátano horneado 350 cals	Batido con: 1 tz de leche de almendras, 1/2 tz de yogurt griego neutral, 12 tz de fruta y canela 2 rollitos de jamón y tomatada 350 cals	Panqueques hechos con: 2 huevos, 1/3 tz de avena, 1 guineo, 1 cda de mantequilla de semillas y 1/2 tz de yogurt griego natural 500 cals	Omellete: 2 claras de huevo, 1 rebanada jamón de pavo, 1 rebanada de queso mozzarella, verduras y hongos 1/2 tz de frijoles 300 cals
MERIENDA 10:30 A.M.						
2 rebanadas de jamón de pavo 70 cals	Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cals	Deditos de zanahoria 50 cals	1 tz de fresas congeladas 50 cals	1 dedito de queso mozzarella 70 cals	2 rebanadas de jamón de pavo 70 cals	Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cals
ALMUERZO 1:00 P.M.						
6oz salpicón 1/2 tz de arroz Ensalada fresca Chirmol 500 cals	6oz de pechuga de pollo guisada en salsa de tomate natural con vegetales (no papa) 1 tz de espinacas Vegetales cocidos 1/2 tz de puré de camote o de papa 450 cals	6oz de chuleta de pavo a la plancha Ensalada fresca grande 1/2tz de quinoa o arroz 500 cals	Ensalada grande: 3 tzs de ensalada fresca 2 tzs de vegetales cocidos 1 pechuga de pollo pequeña deshilada 2 rebanada de jamón de pavo 2 cdas de cottage 1/2 aguacate 1/2 tz de crutones Aderezo base yogurt 550 cals	6oz de lonja o salmón horneado con vegetales al gusto 2 tzs de ensalada fresca 1 papa mediana horneada 450 cals	Ceviche grande 1/2 aguacate 1 galleta 550 cals	6oz de pollo a la parrilla Lascas de berenjena, zanahoria y zuquinni a la plancha 1 tortilla 500 cals
MERIENDA 4:00 P.M.						
1 manzana verde con sal y limón 1 tz de té verde o negro 100 cals	1/3 tz de semillas 1 tz de té verde o negro 150 cals	1 tz de fruta 1 tz de té verde o negro 100 cals	1/3 tz de semillas 1 tz de té verde o negro 150 cals	1 tz de fruta 1 tz de té verde o negro 100 cals	1 bowl de gelatina light 1 tz de té verde o negro 0 cals	1/2 tz de sorbete bajo en azúcar 1 tz de té verde o negro 80 cals
CENA 7:00 P.M.						
Sopa grande verduras (espinacas, mora, chipilín, espárragos...) con abundante verduras (no yuca, ni papa), 1/2 elote y 5oz de pechuga de pollo 450 cals TOTAL 1420 cals	1/2 tz de Quinoa o arroz integral con 5oz de fajitas de lomo y vegetales abundantes (todo salteado con aceite de canola o de coco) Ensalada fresca 450 cals TOTAL 1400 cals	Torta de huevo (3 huevos) con vegetales abundantes (espinacas, zuquinni, berenjena, tomate, chile, cebolla, brócoli, loroco...) y 2oz de jamón de pavo 1 rebanada de pan integral 450 cals TOTAL 1400 cals	Rellenos de zucchini o berenjena con 5oz de carne molida magra o de pavo o pollo, 1oz de queso mozzarella y hongos 2 tortillas de taco tostadas 500 cals TOTAL 1600 cals	2 tacos con 5oz de fajitas de pollo, vegetales salteados, hongos y 1 cda de jonjolí Chirmol 400 cals TOTAL 1370 cals	Bowl con : Abundantes vegetales 2 cdas queso cottage o ricota o feta 1/2 tz quinoa o garbanzos o frijoles 1/4 tz de semillas 4oz de pollo, carne, pescado o camarones 550 cals TOTAL 1620 cals	2 pupusas 800 cals TOTAL 1680 cals

RECETA

SOPA DE ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

- 1 lata de espárragos
- 1/3tz de agua
- Olor (cilantro, perejil)
- Sal y pimienta
- 1 lasca de queso mozzarella



PREPARACIÓN

1. Colocar en la licuador los espárragos y su agua (que trae la latita), olor, el agua, la sal y pimienta.
2. Licuar.
3. Luego pasar a una cacerola y cocer hasta que hierva.
4. Servir con 1 lasca de queso mozzarella encima.



MARCAS

- **GRANOLA:**

Cereal tipo granola Granvita (bolsa blanca en el selectos), Granola Bazzinis (bolsita transparente).

- **GALLETAS:**

Sanísimas, Tosh de cualquier variedad, Barritas Stila de Quaker, Hojuelitas galleta de avena integrales Granvita, Avenitas galletas de avena integrales con cacahuete Granvita, Mordy Barras de cereal con Splenda Granvita, Chewy granola bars Quaker, Barras de granola Special, María, Fiber one, cualquiera que tenga menos de 110calorías.

- **CEREAL:**

Cherrios de Nestlé, Fitness, honey bunches, Special k, All bran.

- **BEBIDAS:**

Limonadas con stevia o poca azúcar morena, h2oh2, clight, be light, aloe vera 5calorías sin azúcar, Arizona sugar free, te de jamaica natural con stevia o poca azúcar morena, fresco de tamarindo natural con stevia o poca azúcar morena, frozen de limón con stevia o poca azúcar morena.