

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 2



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
<p>1 tz de yogurt griego bajo en azúcar 1 tz de fruta</p> <p>2 rollitos de jamón de pavo y tomatada 350 cal</p>	<p>1 tz de leche de almendras con 1 cdita de vainilla o cacao 100%</p> <p>1 reb de pan integral con 2 rebanadas de queso mozzarella, tomates, 1 cda de aguacate y albahaca 400 cal</p>	<p>2 huevos estrellados</p> <p>Chirmol</p> <p>1/2 tz de casamiento 350 cal</p>	<p>1 tz de leche de almendras 1 tz de cereal</p> <p>1 salchicha de pavo o pollo a la plancha 350 cal</p>	<p>2 huevos picados con espinacas, tomate y cebolla</p> <p>2 cda de queso ricota</p> <p>1 pan integral 300 cal</p>	<p>1 tostada de pan con 1 huevo, espinacas, arúgula, 2 cdas de queso feta o cottage, hongos y 1/2 aguacate 300 cal</p>	<p>1 tostada a la francesa integral (VER RECETA ABAJO) con poca miel</p> <p>1 huevo estrellado 350 cal</p>
MERIENDA 10:30 A.M.						
<p>1 tz de fruta 100 cal</p>	<p>Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cal</p>	<p>1 tz de fruta variada 100 cal</p>	<p>Deditos de zanahoria 50 cal</p>	<p>1 tz de fruta 100 cal</p>	<p>Zanahoria con sal y limón 50 cal</p>	<p>Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cal</p>
ALMUERZO 1:00 P.M.						
<p>6oz pechuga de pollo a la plancha rellena de verduras y jamón de pavo</p> <p>Ensalada fresca</p> <p>1/2 tz de garbanos o quinoa 450 cal</p>	<p>6oz de carne deshilada</p> <p>1 tortilla</p> <p>Ensalada fresca grande 600 cal</p>	<p>6oz de lonja de pescado o salmón horneado con 3 cdas de queso parmesano, espárragos (cualquier vegetal) y un poquito de ajo picado</p> <p>Ensalada fresca 1 tortilla 450 cal</p>	<p>6oz de carne guisada en salsa de tomate natural y vegetales</p> <p>Ensalada fresca</p> <p>1/2 tz de arroz o quinoa 600 cal</p>	<p>Sopa de pollo grande con abundantes vegetales (no yuca ni papa ni elote) y con 5oz de pollo</p> <p>1 tortilla 1oz de cuajada 500 cal</p>	<p>1 hamburguesa con 1 rebanada de queso, 1 torta grande de carne, lechuga, tomate, hongos y mostaza</p> <p>Ensalada fresca 650 cal</p>	<p>6oz de camarones a la plancha con abundantes vegetales salteados (brócoli, zuquinni, cebolla, zanahoria...)</p> <p>Ensalada fresca</p> <p>1 galleta salada 400 cal</p>
MERIENDA 4:00 P.M.						
<p>1/2 sandwich con 1 cdita de mantequilla de maní y 1 cdita de jalea 300 cal</p>	<p>Shake base agua con espinacas, apio, jengibre y 1 tz de fresas o fruta congelada al gusto 50 cal</p>	<p>1 yogurt light con 1 cda de granola 200 cal</p>	<p>2 deditos de queso mozzarella 140 cal</p>	<p>1 yogurt light congelado 65 cal</p>	<p>1/3 tz de semillas y fruta deshidratada 150 cal</p>	<p>1 tz de sorbete light o bajo en calorías 150 cal</p>
CENA 7:00 P.M.						
<p>2 tacos con 5oz de fajitas de lomo, chiles morrones, cebolla y hongos</p> <p>Chirmol 400 cal</p> <p>TOTAL 1600 cal</p>	<p>Sandwich integral o de centeno con jamón ahumado y eneldo. Unte el pan con yogur natural en la parte superior, 2 cdas de queso feta, 3oz salmón ahumado o jamón de pavo y eneldo fresco. Agregar limón al gusto. 500 cal</p> <p>TOTAL 1550 cal</p>	<p>Capeado mediano de berenjena con carne molida magra</p> <p>3 galletas de arroz 500 cal</p> <p>TOTAL 1600 cal</p>	<p>Ensalada de aguacate: Lechuga con arúgula y espinacas 1 tz de vegetales cocidos 1 aguacate pequeño 2 cdas de queso feta o cottage 1 huevo duro 1 lata de atún Aderezados con vinagre y limón 500 cal</p> <p>TOTAL 1640 cal</p>	<p>1 pizza con 1 pan árabe con salsa de tomate, 1/2 tz de queso mozzarella, hongos, espinacas, arúgula, vegetales asados y 4 rebanadas de jamón de pavo 600 cal</p> <p>TOTAL 1565 cal</p>	<p>Carpaccio de salmón o cualquier marisco</p> <p>1/2 aguacate</p> <p>1 pan integral 500 cal</p> <p>TOTAL 1650 cal</p>	<p>2 porciones de pizza masa delgada 700 cal</p> <p>TOTAL 1600 cal</p>

RECETA

TOSTADAS FRANCESAS



INGREDIENTES

- 2 rebanas de panes integrales
- ½ tz Leche descremada
(o más si es necesario)
- ½ clara de huevo
- 1 cda de azúcar
- 2cdas de canela en polvo



PREPARACIÓN

1. En un plato hondo mezclar la leche, clara de huevo, azúcar y canela en polvo.
2. Pasar el pan integral por la mezcla y poner en la cacerola, con poca grasa (podes utilizar aceite en spray hay varias marcas y esos tienen menos calorías, sino no importa con solo que no utilicen mucha grasa para cocinarlos) hasta que estén tostaditos o al gusto.