

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 3



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
Batido: 1tz de leche descremada, 1tz de fruta al gusto y 1cda de fibra (afrecho, linaza) 2 rollitos de jamón de pavo y queso cottage 450 cals	2 huevos picados con 2 rebanadas de jamón de pavo o pollo, 1 rebanada de queso mozzarella y vegetales 1/2 plátano horneado con canela 400 cals	1/2 bagel integral con 4 cdas de cottage, 2 rebanadas de jamón de pavo, lechuga, tomate, pepino, alfalfa y mostaza 350 cals	1 tz de leche descremada 1/2 tz de avena Canela y azúcar de dieta 1 huevo estrellado 350 cals	2 huevos duros 1/2 tz de casamiento 300 cals	1 yogurt light 1 rebanada de pan integral con 1 cda de mantequilla de semillas, 1 cda de semillas de chía y 1 guineo 450 cals	1 omellette de 2 huevos, 2 lascas de jamón de pavo, espinacas y verduritas 3 galletas de arroz 300 cals
MERIENDA 10:30 A.M.						
Batido verde con espinacas, apio, zanahoria, jengibre y 1/2 tz de fruta 50 cals	Batido verde con espinacas, apio, zanahoria, jengibre y 1/2 manzana verde 50 cals	Batido verde con espinacas, apio, zanahoria, jengibre y 1/2 tz de piña 80 cals	Batido verde con espinacas, apio, zanahoria, jengibre y 1/2 manzana verde 50 cals	Batido verde con espinacas, apio, zanahoria, jengibre y 1/2 tz de fruta 50 cals	2 rebanadas de jamón de pavo 70 cals	1 dedito de queso mozzarella 70 cals
ALMUERZO 1:00 P.M.						
4oz de pechuga de pollo en fajitas y 2oz de fajitas de res, fajitas de vegetales Ensalada fresca 1 bollito de pan pequeño 450 cals	6oz de carne a la plancha encbollada Chirmol 1/2 tz puré de papa sin grasa 2 tzs de vegetales horneados 500 cals	Sopa mediana de res desgrasada con 6oz de res y verdura abundante 1 tortilla 1/3 aguacate 600 cals	Arroz horneado con 3oz de camarones, calamares o pollo 1 salchicha de pavo 1 rebanada de queso mozzarella 2 cdas de queso cottage Chiles morrones de colores en julianas 1/2 tz de arroz Ensalada Fresca grande o vegetales cocidos 500 cals	6oz de pechuga de pollo horneada rellena de verduras y jamón de pavo 1/2 tz puré de papa sin grasa 2 tzs de vegetales horneados 550 cals	Sándwich integral con 4oz de pollo a la plancha, 1 rebanada de queso mozzarella, 1 tira de tocino, lechuga, tomates, alfalfa, aceitunas y hongos Ensalada fresca 550 cals	6oz carne asada 2 tzs de vegetales cocidos 1/2 aguacate mediano 1 tortilla 600 cals
MERIENDA 4:00 P.M.						
1/3 tz de semillas mixtas 150 cals	1/3 tz de semillas y fruta deshidratada 150 cals	10g de chocolate negro 60 cals	1/3 tz de maní 170 cals	1 yogurt light con 1 cda de granola 200 cals	1 bowl de gelatina light con fruta picada 50 cals	1 tz de fruta 0 cals
CENA 7:00 P.M.						
4 chancletas (güisquil blanco relleno) con queso mozzarella 4oz de carne molida y requesón 1 tortilla 550 cals TOTAL 1600 cals	2 enchiladas cada una con: 1 tortilla de maíz tostada 2 cdas de pollo desmenuzado 1 cda de queso cottage 1/2 huevo duro 1 cda de aguacate curtido Salsa de tomate natural Chirmol 500 cals TOTAL 1600 cals	2 huevos picados con 1 salchicha de pavo o pollo y vegetales 1/2 tz de frijoles Tomatada 2 cdas de requesón 400 cals TOTAL 1490 cals	Ensalada con: Lechuga, espinacas, tomates cherry, cebolla morada 1/2 aguacate mediano en cuadros 2 rebanadas de piña a la parrilla 5oz de pollo a la parrilla Aderezado con vinagre, sal y limón 550 cals TOTAL 1620 cals	Ensalada de pepino: Pepino a cuadros, Cebollín, Cebolla morada 1 lata de atún 1/2 tz yogurt natural, eneldo, sal, pimienta y limón 300 cals TOTAL 1400 cals	1 ceviche grande 1/2 aguacate 1 galleta salada o soda 550 cals TOTAL 1670 cals	2 pupusas sin chicharrón Salsa y curtido 800 cals TOTAL 1770 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.

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.