

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 4



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
Atol de chíá: 1/2 tz de chíá, 2 tz de leche de almendras 1 cda de vainilla o 100% cacao, canela 1 guineo (se deja reposar una noche antes para que se haga tipo pudín) 250 cal	2 huevos picados con espinacas, cebolla, tomate, chiles, hongos y vegetales al gusto 1/2 plátano cocido 300 cal	1 tz de yogurt griego natural 1/2 tz de granola 2 rebanadas de jamón de pavo 400 cal	2 huevos duros 1/2 aguacate 1 tortilla 400 cal	1 rapidita mediana con 1 rebanada de queso mozzarella 2 cdas de cottage y 2 rebanadas de jamón de pavo 300 cal	2 salchichas de pavo o pollo en tomatada 1/2 tz de frijoles guisados 400 cal	2 panqueques hechos con: 3 claras de huevo, 1/3 tz de avena, 1 guineo pequeño, 1 cda mantequilla de semillas, 1/4 tz leche de almendras, cocinado con aceite en spray y comer con poca miel 300 cal
MERIENDA 10:30 A.M.						
Deditos de zanahoria 50 cal	Pepino con sal y limón 0 cal	Apio 0 cal	Batido verde con espinacas, apio y 1/2 kiwi 25 cal	1 tz de tomates cherry con sal, limón, albahaca y 1 cdita de balsámico 0 cal	Zanahoria con sal y limón 50 cal	Batido verde con espinacas, apio y 1/2 kiwi 25 cal
ALMUERZO 1:00 P.M.						
1 chile morrón horneado relleno con: 6oz pollo deshilado, vegetales picados, 1/2 tz de quinoa o alverjas o elotitos y 2 cdas de queso mozzarella en tiritas (sin huevo o solo con las claras) 500 cal	6oz lonja a la plancha Deditos de Zuquinni horneados con un poco de queso parmesano 1/2 garbanzos o arroz 500 cal	Ensalada del chef: Ensalada fresca grande, vegetales cocidos al gusto, 1 huevo duro, 3 rebanadas de jamón de pavo y 4oz de pechuga de pollo a la plancha en fajitas 1/2 tz de elotitos 500 cal	6oz de lonja de pescado al vapor en una camita de vegetales al vapor 1 papa mediana al vapor Ensalada fresca 450 cal	6oz de pechuga de pollo horneada rellena de espinacas y hongos 1/2 tz de camote horneado 2 tzs de vegetales horneados 500 cal	Pan baguette de 15cms con 4oz de pollo a la plancha, 1 rebanada de queso mozzarella, 1 rebanada de jamón de pavo, lechuga, tomates, alfalfa, aceitunas, 1/2 aguacate, hongos y vegetales al gusto Ensalada fresca 700 cal	1 pescado frito 1 tortilla Ensalada fresca grande 550 cal
MERIENDA 4:00 P.M.						
1 tz de fruta 100 cal	1 guineo de seda 100 cal	1 tz de fruta 100 cal	1 tz de papaya 100 cal	2 ciruelas 100 cal	1 bowl de gelatina light 0 cal	1 paleta natural 200 cal
CENA 7:00 P.M.						
Wrap con vegetales a la plancha al gusto, 4 rebanadas de jamón de pavo y 2 rebanadas de queso mozzarella Chismol Ensalada fresca grande 500 cal TOTAL 1400 cal	1 berenjena rellena con 5oz de carne molida magra 1 rebanada de pan integral 500 cal TOTAL 1400 cal	Omellete con 2 huevos, 1 salchicha de pavo o pollo, 1 tira de tocino, espinacas, hongos, tomate, chiles morrones y cebolla 1/2 plátano horneado 450 cal TOTAL 1550 cal	4 tortas con 6 claras de huevo y espinacas 1/2 tz de casamiento 1/3 tz de requesón 400 cal TOTAL 1375 cal	2 tacos con 5oz de lonja de pescado, cebolla morada, chiles morrones y hongos Chismol 1/3 tz de guacamole Cebollines asados 500 cal TOTAL 1400 cal	5oz de camarones al ajo 1/2 tz papitas salteadas Vegetales salteados 450 cal TOTAL 1600 cal	2 tacos con 5oz de res a la plancha Cebollines asados Chismol 500 cal TOTAL 1575 cal