

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 5



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
Batido con 1 tz de leche descremada, 1 tz de fruta, canela y hielo 2 huevos picados con vegetales 350 cal	1 tostada con: 1 huevo estrellado 2 rebanadas de jamón de pavo 1 cda de queso feta Hongos salteados Tomates Albahaca 350 cal	Avena cocida con: 1 tz de leche de almendras 1/3 tz de avena 1 cda de almendras en rebanadas 1/2 tz de fruta, 2 claras Canela, 1 cda de chía Azúcar de dieta 300 cal	1/2 tz de casamiento 1/2 tz de requesón 1/2 aguacate 350 cal	Omellete de espinacas con: 3 claras de huevo, espinacas, 1oz queso Oaxaca o mozzarella o provolone, 1 rebanada de pechuga de pavo y vegetales 1/2 tz de frijoles sin grasa Tomatada natural 350 cal	2 panqueques hechos con: 3 claras de huevo, 1/2 tz de avena, 1 cda mantequilla de semillas, 1 cda de cacao 100%, 1/2 tz yogurt natural, cocinado con aceite en spray, comer con poca miel 360 cal	1 bagel integral con 2 huevos, 2 cdas de aguacate, chismol y vegetales al gusto 450 cal
MERIENDA 10:30 A.M.						
1 tz de fruta 100 cal	1 tz de fruta 100 cal	1 tz de fruta 100 cal	1 tz de fruta 100 cal	1 tz de fruta 100 cal	1 tz de fruta 100 cal	Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cal
ALMUERZO 1:00 P.M.						
Tomates rellenos con: 6oz pollo molido con especias y vegetales, vegetales picaditos, 1/2 tz de quinoa o alverjas o elotitos y 2 cdas de queso mozzarella en tiritas (sin huevo o solo con las claras) 550 cal	Sopa de frijoles con caldo al gusto 1/2 tz de frijoles y arroz Vegetales abundantes 5oz de carne 1oz de queso mozzarella o cottage 550 cal	6oz de fajitas de lomo de cerdo con vegetales 1 tortilla Ensalada fresca 550 cal	Sopa de tomate con 1/2 tz de quinoa, 2 rebanadas de queso mozzarella, 4oz de fajitas de pollo y hongos 1 tz de nachitos saludables 600 cal	6oz de tortitas de carne molida magra 1/2 tz de arroz o quinoa Ensalada fresca 500 cal	6oz de Pollo rostizado Escabeche Ensalada fresca grande 1 pan o tortilla 500 cal	6oz de carne asada Pinchos de vegetales 1 pan o tortilla 550 cal
MERIENDA 4:00 P.M.						
2 galletas de arroz con 1 cda de mantequilla de semillas 130 cal	2 galletas de arroz con 2 cdas de requesón 100 cal	2 galletas de arroz 2 rebanadas de jamón de pavo 110 cal	2 galletas de arroz con 1/3 tz de guacamole 110 cal	Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cal	2 galletas de arroz con mantequilla de semillas 130 cal	1/2 tz de sorbete nieve 150 cal
CENA 7:00 P.M.						
Wrap con 3 huevos picados, 1 rebanada de queso mozzarella, 1 rebanada de jamón de pavo y vegetales Tomatada 500 cal TOTAL 1630 cal	Ensalada grande con: Lechuga, espinacas, brócoli horneado o salteado, tomates cherry y vegetales al gusto 1/4 tz semillas 1/2 tz elotitos 5oz de fajitas de pollo a la plancha con 1 cda de salsa barbacoa 550 cal TOTAL 1650 cal	12quesadillas de tortilla de taco c/u con 2reb de jamón de pavo, 1 cda de queso feta o cottage y 1 cda de frijoles molidos Chirmol 350 cal TOTAL 1410 cal	1 lata de atún 4 cdas de cottage Ensalada fresca grande 1 galleta salada o soda 400 cal TOTAL 1560 cal	1 bagel de 3oz de salmón ahumado o jamón de pavo, 1/2 tz de cottage, pepino, 1/2 aguacate, 1 cda de yogurt natural light, sal, pimienta y limón 600 cal TOTAL 1550 cal	5oz de carpaccio de salmón o cualquier marisco Ensalada fresca 1 tostada 450 cal TOTAL 1540 cal	8 rollitos de sushi Ensalada fresca 400 cal TOTAL 1550 cal

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.