

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 6



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
Copa de yogurt: 1/2 guineo, 3 cdas de granola, 1 cda de jalea sin azúcar, 1 tz de yogurt light o natural y 1/2 tz de fruta o berrys 500 cal	1/2 pan árabe integral con 1 rebanada de queso mozzarella o provolone, 2 rebanada de jamón de pavo, lechuga, tomate, pepino 300 cal	1 tz de leche de almendras 1 tz de cereal integral 2 rollitos de jamón de pavo y aguacate 350 cal	1 rebanada de pan integral con 2 huevos picados 2 cdas de aguacate y hongos 350 cal	2 panqueques hechos con: 3 claras de huevo, 1/2 tz de avena, 1 cda de mantequilla de semillas, 3 fresas, canela, 1 cdita de chíá o hemp y 1/4 tz de leche 350 cal	1/2 plátano horneado relleno con 1/2 tz de requesón, canela y 1 cda de pasas 300 cal	1 wrap pequeño con 2 huevos, espinacas y 1 rebanada de queso mozzarella 350 cal
MERIENDA 10:30 A.M.						
Zanahoria con sal y limón 50 cal	1 tz de fresas 80 cal	Zanahoria con sal y limón 50 cal	1 tz de jícama con sal y limón 50 cal	1 tz de mango verde con sal, limón y alhuaiste 80 cal	Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cal	1 kiwi 50 cal
ALMUERZO 1:00 P.M.						
Ensalada grande con: Ensalada fresca, 1 lata de atún, 1 huevo duro, 2 cdas de queso cottage o feta, tomates, 1/4 tz de aceitunas y hongos 1 galleta salada 450 cal	6oz de carne magra a la plancha encebollada 1/2 tz de arroz Ensalada fresca 500 cal	6oz de pollo relleno de espinacas o acelga y ricotta Ensalada fresca 1/2 elote cocido 450 cal	6oz de Carne deshilada con huevo y vegetales Chirmol 2 tzs de vegetales cocidos o ensalada fresca 1/2 tz de puré de papa 600 cal	Sopa de pollo grande con abundantes vegetales (no yuca, papa ni elote) y 1 muslo con pierna de pollo 1 tortilla 500 cal	2 tacos con 1 oz de queso mozzarella y 5oz de fajitas de lomo o pollo Chirmol 600 cal	1 sandwich integral con 2 rebanadas de roast beef, 3 rebanadas de jamón de pavo, 1 rebanada de queso mozzarella, 1/2 aguacate, lechuga, tomate y pepino 550 cal
MERIENDA 4:00 P.M.						
1/2 sandwich con 1 cdita mantequilla de maní y 1 cdita jalea 300 cal	1 galleta integral 120 cal	1 guineo de seda con 1 cda de mantequilla de semillas 190 cal	20g de chocolate negro 120 cal	1 yogurt griego light 150 cal	1 yogurt light congelado 65 cal	Shake con 1/2 tz de yogurt natural, canela, azúcar de dieta y 1/2 tz de fruta congelada 100 cal
CENA 7:00 P.M.						
2 quesadillas c/u con 1oz de queso de enredo, 1 cda de frijoles, 2oz de fajitas de pollo y 1 cda de aguacate Tomatada 450 cal TOTAL 1750 cal	3 huevos picados con 3 rebanadas de jamón de pavo y vegetales 1/2 plátano a la plancha con poco aceite Tomatada 450 cal TOTAL 1450 cal	Tortas con 4oz de carne molida magra, 2 claras y zuquinni 1 pan francés pequeño 450 cal TOTAL 1490 cal	1 Berenjena horneada con salsa de tomate natural 2 rebanada queso mozzarella, cottage y 4 rebanada jamón de pavo 1 tostada 400 cal TOTAL 1520 cal	Zuquinni en rebanadas cocido (tipo pasta) en salsa de tomate natural con 5oz de carne molida magra 1 rebanada de pan integral 500 cal TOTAL 1580 cal	5oz de Salmón a la plancha u horneado (o lonja) 2 tzs de vegetales salteados 1/2 elote cocido 400 cal TOTAL 1365 cal	Bowl con: 1/2 tz de arroz 4oz de pollo o carne o pescado 1/4 tz de queso feta o mozzarella Vegetales 1/2 aguacate o 1/4 tz de semillas 500 cal TOTAL 1550 cal