

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 7



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
2 tzs de fruta variada 1 huevo estrellado 300 cals	4 claras de huevo con espinacas, cebolla, tomate, chiles, hongos y vegetales al gusto 2 cdas de requesón 350 cals	2 rapiditas con 2 rebanadas de jamón de pavo, 1 rebanada de queso mozzarella o provolone y vegetales al gusto 400 cals	2 huevos duros 1/2 aguacate 1/2 tz de frijoles guisados 350 cals	1 tz de leche descremada 1/2 tz de avena Canela 1 cdtita de cacao 100% 300 cals	1 rebanada de pan con 1 cda de mantequilla de almendras o yogurt griego light, manzanas cocidas con canela y almendras 320 cals	2 huevos estrellados en una camita con espinacas y 1 rebanada de queso mozzarella 1 pan integral 350 cals
MERIENDA 10:30 A.M.						
2 rebanadas de jamón de pavo 70 cals	2 rebanadas de roas beef 70 cals	1 dedito de queso mozzarella 70 cals	2 rebanadas de jamón de pavo 70 cals	2 rebanadas de roas beef 70 cals	1 dedito de queso mozzarella 70 cals	2 rebanadas de jamón de pavo 70 cals
ALMUERZO 1:00 P.M.						
6oz de pechuga de pollo a la plancha en fajitas con vegetales Vegetales salteados con aceite de canola en spray y albahaca 1 pan integral 550 cals	6oz de lonja de pescado horneada con 1 cda de pesto y tomates 2 tzs de vegetales horneados 1 papa mediana horneada con 1 rebanada de queso mozzarella 500 cals	6oz de carne guisada en salsa de tomate y zanahoria 2 tz de judías verdes, alverjas, zanahoria, chiles de colores y cebolla salteadas con aceite de canola en spray 1 tortilla 550 cals	6oz de albóndigas de carne molida de pavo en salsa de tomate 1/2 tz de arroz Ensalada fresca 550 cals	Chao mein: 1/2 tz de pasta, 4oz de pechuga de pollo en fajitas, 2 rebanadas de jamón de pavo, vegetales abundantes en fajitas, retoño de soya, alfalfa, cocinado solo con spray y salsa de soya baja en sodio 2 tz de ensalada fresca 500 cals	1 burrito con 5oz pollo o res, 1/4 tz de queso mozzarella, 1/4 tz de arroz, 1/4 tz de frijoles, lechuga, chismol, hongos y 1/2 aguacate 800 cals	6oz de fajitas de lomo de cerdo 1 tortilla 1/2 aguacate Ensalada fresca 600 cals
MERIENDA 4:00 P.M.						
1 tz de fruta 450 cals	3 tzs de palomitas de maíz 450 cals	1 guineo con 1 cda de miel 450 cals	1/2 tz de yogurt natural con 1 cda de jalea o miel 450 cals	1 galleta integral 450 cals	1 bowl de gelatina light 450 cals	10 chips (de los naturales) 1/2 tz de guacamole 450 cals
CENA 7:00 P.M.						
Ensalada grande: Ensalada fresca, vegetales cocidos, 1 huevo duro, 3oz de pollo asado, 2 cdas de cottage, 1/2 tz de quinoa o elotitos y espinacas 400 cals TOTAL 1420 cals	Sopa de mora, espinacas o chipilín con abundantes vegetales, 1 papa mediana, 1 huevo y 4oz de pechuga de pollo 400 cals TOTAL 1420 cals	2 quesadillas c/u con 1 huevo, 1oz de queso mozzarella y 1 rebanada de jamón de pavo Tomatada 450 cals TOTAL 1620 cals	5oz de chuleta de pavo a la plancha 1/2 tz de papa salteada con albahaca, sal y pimienta Chirmol 500 cals TOTAL 1590 cals	5oz de lonja de pescado empanizada Salsita base yogurt natural (sal, pimienta, limón y eneldo o cilantro) Vegetales salteados 1/2 aguacate 450 cals TOTAL 1440 cals	Ceviche grande de mariscos variados 1 galleta 1/2 aguacate 550 cals TOTAL 1740 cals	1 pan árabe con 4oz fajitas de pollo, ensalada y 1 rebanada de queso mozzarella 500 cals TOTAL 1720 cals