

PLAN DE COMIDAS

SEMANA 8



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 7:00 A.M.						
1 tz de leche de almendras 1/2 tz de avena Canela y stevia 2 rebanadas de jamón de pavo a la plancha 300 cal	2 huevos estrellados 1/2 tz de casamiento o frijoles Tomatada natural 350 cal	1 salchicha de pavo o pollo a la plancha 1/3 tz de requesón 1 tortilla de taco tostada con 2 cda de frijoles molidos 350 cal	2 quesadillas en tortilla de taco c/u con 1 rebanada de queso mozzarella, 1 cda de feta, tomates, hongos salteados y 1/4 aguacate 300 cal	Batido con 1 tz de yogurt griego natural, 1/2 tz de fruta congelada, 1 cda de chía o chan o hemp seeds y canela 1 huevo picado con vegetales 300 cal	1 waffle pequeño 3 rollitos de jamón de pavo con tomatada 300 cal	1/2 Tamal 1/2 tz de requesón 400 cal
MERIENDA 10:30 A.M.						
1/3 tz de semillas horneadas 150 cal	1/3 tz de semillas horneadas 150 cal	1/3 tz de semillas horneadas 150 cal	1/3 tz de semillas horneadas 150 cal	1/3 tz de semillas horneadas 150 cal	1/3 tz de semillas horneadas 150 cal	1/3 tz de semillas horneadas 150 cal
ALMUERZO 1:00 P.M.						
Bowl de 6oz de pollo a la plancha, ejotes, 1/2 tz camote, 1/2 aguacate y ensalada 500 cal	6oz Albondigas de pavo, spaguetti de zucchini y ensalada 1 tostada 500 cal	6oz lomo de cerdo en tiras con 1 cda de salsa teriyaki, 1/2 tz arroz blanco y vegetales salteados 600 cal	6oz carne guisada 2 tzs de vegetales cocidos 1/2 tz de arroz 600 cal	6oz pollo agridulce con verduras, 1/2 tz piña y 1/4 tz de arroz blanco 500 cal	1 hamburguesa de pollo a la parrilla y 1 rebanada de queso Ensalada fresca 600 cal	6oz de carne asada Vegetales cocidos o asados 1/2 elote asado 550 cal
MERIENDA 4:00 P.M.						
Batido con 1 tz de leche de almendras o soya o coco, 1/2 tz fruta y azúcar de dieta 100 cal	1 tz de fruta 100 cal	1 guineo 100 cal	Batido con 1 tz de leche de almendras o soya o coco, 1 cda de mantequilla de semillas y 1 cda de cacao 100% 100 cal	Batido con 1 tz de leche de almendras o soya o coco, 1/2 tz fruta y azúcar de dieta 100 cal	Bowl grande de gelatina light 0 cal	Bowl grande de gelatina light 0 cal
CENA 7:00 P.M.						
Tacos de lechuga con 5oz pescado con salsa de cilantro, repollo o escabeche 1 galleta salada o dulce integral 400 cal TOTAL 1450 cal	Thai Quinoa Bowl Ensalada de 1/2 tz Quinoa o arroz, 5oz pollo en fajitas, repollo, chiles morrones, 1 cda de ajonjolí, 1/4 tz semillas salteadas, 1 cda de aceite de ajonjolí 500 cal TOTAL 1600 cal	Ensalada de atún con: 1 lata de atún 4 cda de cottage 1/2 tz de yogurt natural Sal, pimienta, limón y cilantro Cebolla picadita 1/2 tz de pasta en forma de tornillitos 400 cal TOTAL 1600 cal	Chiles Rellenos con 4oz carne molida magra o de pavo y 1 rebanada de queso mozzarella, hongos, aceitunas verdes 1 tortilla 450 cal TOTAL 1650 cal	1 salchicha alemana o polaca a la plancha Escabeche 1/2 tz de puré de papa 450 cal TOTAL 1500 cal	Ceviche grande 1/2 aguacate 1 galleta 550 cal TOTAL 1600 cal	Wrap mediano con lechuga, chirmol, 1/3 aguacate, 3 rebanada de jamón de pavo, 1 rebanada de queso mozzarella, 2 rebanada de jamón virginia o al gusto y mostaza 500 cal TOTAL 1600 cal