

# PLAN DE COMIDAS

## SEMANA 9



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO 7:00 A.M.</b>						
2 huevos duros 1 tz de fruta variada 250 cals	Batido con 1 tz de leche de almendras, 1 tz de berrys o fruta, 1 cda de mantequilla de maní y azúcar de dieta 2 rollitos de jamón de pavo y queso mozzarella 350 cals	1/2 aguacate 1/2 tz de requesón 2 rebanada de jamón de pavo 1 tortilla 400 cals	2 rapiditas con 2 rebanadas de jamón de pavo y 2 rebanadas de queso mozzarella Tomatada 450 cals	1 tz de leche de almendras 1/3 tz avena 1 guineo Canela y stevia 1 salchicha de pavo o pollo a la plancha 350 cals	2 huevos estrellados 1 tortilla Tomatada 1 oz de cuajada 400 cals	2 salchichas de pollo o pavo a la plancha 1/2 tz de frijoles molidos 350 cals
<b>MERIENDA 10:30 A.M.</b>						
1 tz de fruta 100 cals	1 tz de fruta 100 cals	1 tz de fruta 100 cals	1 tz de fruta 100 cals	1 tz de fruta 100 cals	Pepino con sal, limón y alhuaiste 0 cals	1 tz de fruta 100 cals
<b>ALMUERZO 1:00 P.M.</b>						
6oz de pechuga de pavo a la plancha 1/2 tz de quinoa o arroz Ensalada fresca grande 450 cals	6oz de carne a la plancha encebollada 1/2 tz de quinoa o arroz Vegetales salteados o cocidos 550 cals	5oz de lonja de pescado horneada con 1oz de queso mozzarella o oaxaca derretido 1/2 tz de pasta con 1 cdtita de mayonesa Ensalada fresca grande 500 cals	6oz de pechuga de pollo rostizado o asado Ensalada fresca 1/2 tz de puré de papa o camote 450 cals	6oz fajitas de lomo de res o cerdo a la plancha 1/2 tz de papas horneadas o salteadas Vegetales horneados 600 cals	1 Hamburguesa con 1 queso, 5oz de torta de carne o pollo, lechuga, tomate y pepino 600 cals	6oz de lomo relleno de vegetales Chirmol 1 papa horneada mediana Pinchos de vegetales asados 600 cals
<b>MERIENDA 4:00 P.M.</b>						
1/3 tz de semillas 150 cals	1 yogurt light 65 cals	1/3 tz de semillas 150 cals	1 yogurt light 65 cals	1/3 tz de maní 170 cals	Bowl de gelatina light 0 cals	1 yogurt light congelado 65 cals
<b>CENA 7:00 P.M.</b>						
Tacos de lechuga con 5oz pescado con salsa de cilantro, repollo o escabeche 1 galleta salada o dulce integral 450 cals TOTAL 1400 cals	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 cdtita de aceite de ajonjolí 500 cals TOTAL 1566 cals	Ensalada de atún con: 1 lata de atún, 4 cdas de cottage, 1/2 tz de yogurt natural, Sal, pimienta, limón y cilantro, Cebolla picadita, 1/2 tz de pasta en forma de tornillitos 450 cals TOTAL 1600 cals	Chiles Rellenos con 4oz carne molida magra o de pavo y 1 rebanada de queso mozzarella, hongos, aceitunas verdes 1 tortilla 500 cals TOTAL 1565 cals	1 salchicha alemana o polaca a la plancha Escabeche 1/2 tz de puré de papa 400 cals TOTAL 1620 cals	Ceviche grande 1/2 aguacate 1 galleta 500 cals TOTAL 1400 cals	Wrap mediano con lechuga, chismol, 1/3 aguacate, 3 rebanada de jamón de pavo, 1 rebanada de queso mozzarella, 2 rebanada de jamón virginia o al gusto y mostaza 700 cals TOTAL 1815 cals