

# Plan alimenticio para combatir la obesidad

Primera Semana



**Tonatrim**<sup>®</sup>  
*Plus*

SEMANA 1: 1300-1500 KCAL							
TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Manzana	Jugo de fresa sin azúcar	Jugo de papaya sin azúcar	Aguaymantos	Jugo de piña sin azúcar	1 unidad de naranja picada	Jugo de melón sin azúcar
	1 Rebanada de pan integral	1/2 taza de avena	1 Unidad de pan pita	1 taza de quinua	Plátano bizcocho picado	1 Rebanada de pan integral	1/2 taza de kiwicha
	30g de queso fresco	8 unidades de pecanas	¼ unidad de palta		1 Taza de yogurt descremado	¼ unidad de palta	1 cda de linaza
	Infusión/ café (endulzar con stevia)	Infusión/ café (endulzar con stevia)	Infusión/ café (endulzar con stevia)	Infusión/ café (endulzar con stevia)	Infusión/ café (endulzar con stevia)	Infusión/ café (endulzar con stevia)	Infusión/ café (endulzar con stevia)
Calorías (Kcal)	221	330	294	266	350	239	300
Distribución calórica	15	22	20	18	23	16	20
ALMUERZO	1 taza de lentejas	100g de pollo en dados	100g de pescado a la plancha	1 taza de frijoles canario	100g de asado de res	2 tazas de espagueti	100g de pavo al horno
	1/2 taza de arroz integral a la jardinera	1 taza de pepián de choclo	1 unidad de papa dorada	1/2 taza de arroz integral con palillo	1 taza de puré de camote	Salsa pesto	1 taza de yuca sancochada
	Ensalada criolla	Ensalada fresca	Ensalada cocida	Ensalada criolla	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada cocida
	Chicha (endulzar con stevia)	Refresco de piña (endulzar con stevia)	Refresco de manzana (endulzar con stevia)	Refresco de naranja (endulzar con stevia)	Limonada (endulzar con stevia)	Refresco de infusión helada (endulzar con stevia)	Refresco de carambola (endulzar con stevia)
	1 unidad de granadilla	1 unidad de Durazno	1 unidad de Plátano	1 unidad de Tuna	1 unidad de Ciruela	1 unidad de Kiwi	1 taza de Uvas
Calorías (Kcal)	627	642	732	667	662	621	592
Distribución calórica (%)	42	43	49	44	44	41	39
CENA	1 lata de atún	100g de pavo con frijol chino	100g escabeche de pollo	100g de queso fresco	100g de pescado al vapor	100g de estofado de pavita	Wrap: 1 unidad de tortilla de maíz, 100g de pollo deshilachado, espinaca, germinados y /4 palta
	1 Rebanada de pan integral	1/2 taza de arroz chaufa integral	1/2 unidad de camote sancochado	1/2 taza de choclo sancochado	1/2 taza de arroz integral	1 taza de habas sancochadas	
	Lechuga, tomate	Nabo encurtido	Ensalada fresca	Ensalada mixta	Ensalada cocida		
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
Calorías (Kcal)	523	400	354	435	370	400	510
Distribución calórica (%)	35	27	24	29	25	27	34
Calorías Totales (Kcal)	1501	1502	1510	1498	1512	1390	1532