Plan alimenticio para personas con peso normal

Primera Semana

Tonatrim® Plus

SEMANA 1: 1800-2000 KCAL							
TIEMPO DE COMIDA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESAYUNO	Jugo de papaya sin azúcar	1 taza de Guindones	Jugo de fresa sin azúcar	1 Durazno	Bowl de: 1/2 taza de lúcuma y 1 unidad de plátano licuados	1 taza de Fresa	Jugo de melón sin azúcar
	1 unidad de tortilla de maíz	1 taza de kiwicha con leche de soya	2 unidad de pan pita	2 tazas de Avena con 1 cda de miel		2 unidades de pan integral	2 taza de quinua
	1/2 lata de atún	8 unidades de almendras picadas	Humus y 8 unidades de aceitunas	1 cda de linaza	Topping: 1 taza de granola	1/2 lata de atún	8 unidades de pecanas picadas
	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)	446	640	362	708	545	467	600
Distribución calórica	22	32	18	35	27	23	30
ALMUERZO	1 taza de Garbanzos con acelga	100g de pollo anticuchado	100g de pescado al tausi	1 unidad de hamburguesa vegetal	100g de res picada	1 taza de espagueti	100g de pavo al horno
	1 taza de Arroz integral	1 taza de Choclo sancochado y 1 taza de papa dorada	1 taza de Puré de papa y 1 taza de arroz integral	1 taza de yuca dorada	1 taza de Olluco	Salsa de tomate y champiñones	Puré de manzana
	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada cocida	Ensalada cocida	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Col morada guisada
	Chicha (endulzar con stevia)	Refresco de pera (endulzar con stevia)	Naranjada (endulzar con stevia)	Refresco de carambola (endulzar con stevia)	Refresco de cebada (endulzar con stevia)	Refresco de durazno (endulzar con stevia)	Refresco infusión helada (endulzar con stevia)
	1 taza de Uvas	1 unidad de Tuna	1 taza de Papaya	1 taza de Sandia	1 unidad de Plátano	1 unidad de Pera	1 taza de Piña
Calorías (Kcal)	750	730	800	570	830	664	594
Distribución calórica (%)	38	37	40	29	42	33	30
CENA	Quesadillas de: 2 unidades de tortilla de maíz y 100g de queso fresco andino	100g de pavo al tomillo	Chaufa de: 1 taza de quinua y 100g de pollo	100g de pavo enrollado con espárragos	100g de pescado al vapor	Wrap de: 2 unidades de tortilla de maíz, 100g de pollo deshilachado, 1/4 unidad de palta, espinaca y germinados	2 unidades de huevo duro
	1 alcachofa entera con hojas	1 taza de puré de espinaca	Nabo encurtido	1 taza de puré de camote	1 unidad de papa sancochada		1 taza de choclo y salsa huancaína
		Ensalada cocida		Ensalada fresca	Ensalada cocida		Lechuga
	Refresco de cebada (endulzar con stevia)	Refresco de durazno (endulzar con stevia)	Refresco infusión helada (endulzar con stevia)	Refresco de manzana (endulzar con stevia)	Refresco de piña (endulzar con stevia)	Limonada (endulzar con stevia)	Refresco de tumbo (endulzar con stevia)
Calorías (Kcal)	830	500	570	537	500	790	660
Distribución calórica (%)	42	25	29	27	25	40	33
Calorías Totales (Kcal)	2156	2000	1862	1945	2005	2051	1984