



Plan alimenticio para personas con sobrepeso

Primera Semana

Tonatrim[®]
Plus

SEMANA 1: 1600-1800 KCAL							
TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Jugo de lúcuma sin azúcar	1 taza de aguaymantos y sauco	Jugo de piña sin azúcar	1 taza de mango picado	Jugo de melón sin azúcar	1 unidad de naranja	Jugo de papaya sin azúcar
	1 paquete de galletas integrales	1 taza de avena con 1 cucharada de cacao en polvo	1 unidad de pan pita	1 taza de quinua	1/2 taza de pasas y guindones	2 Rebanadas de pan integral	1 taza de kiwicha con leche de soya
	30g de queso fresco	8 unidades de pecanas picadas	8 unidades de aceitunas		1 taza de yogurt descremado	2 cucharadas de mermelada	8 unidades de almendras 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)	440	445	291	380	435	405	400
Distribución calórica	24	25	16	21	24	23	22
ALMUERZO	1 unidad de hamburguesa vegetal	100g de pollo	Causa de: 1 unidad de papa, 1 lata de atún, 1/4 palta y cebolla roja picada	1 taza de frijoles negros	1 taza de picadillo de res	2 tazas de espagueti	100g de Pavo al horno
	Ensalada cocida y fresca	Pepián de choclo		1 taza de arroz integral con palillo	1 taza de arroz integral	Salsa pesto	1 taza de Puré de manzana
		Ensalada fresca	Ensalada fresca	Salsa criolla	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada fresca
	Chicha (endulzar con stevia)	Refresco de membrillo (endulzar con stevia)	Refresco de manzana (endulzar con stevia)	Naranjada (endulzar con stevia)	Limonada (endulzar con stevia)	Refresco de infusión helada (endulzar con stevia)	Refresco de carambola (endulzar con stevia)
	1 taza de chirimoya	1 unidad de durazno	1 unidad de plátano	1 taza de sandía	1 unidad de granadilla	1 unidad de kiwi	1 taza de uvas
Calorías (Kcal)	680	590	953	780	760	848	570
Distribución calórica (%)	38	33	53	43	42	47	32
CENA	Salpicón de: 100g de Pollo en dados, tomate, lechuga, choclo, linaza, rabanito, brócoli	Pavo a la mostaza	100g de Pollo al horno	100g de Queso fresco picado	100g de Trucha a la plancha	Brochetas de pavita (100g) con verduras	Wrap de: 1 unidad de tortilla de maíz, 100g de pollo deshilachado, zucchini, berenjena y pimientos salteados
		1 unidad de Papa dorada	1 unidad de Camote sancochado	1 taza de Locro de zapallo	1 taza de Puré de espinaca	1 taza de Yuca dorada	
		Ensalada cocida	Ensalada fresca	Ensalada cocida	Ensalada fresca		
	Refresco de carambola (endulzar con stevia)	Refresco de infusión helada (endulzar con stevia)	Limonada (endulzar con stevia)	Refresco de membrillo (endulzar con stevia)	Refresco de pera (endulzar con stevia)	Refresco de tumbo (endulzar con stevia)	Chicha (endulzar con stevia)
Calorías (Kcal)	480	500	537	620	500	350	540
Distribución calórica (%)	27	28	30	34	28	19	30
Calorías Totales (Kcal)	1730	1665	1911	1910	1825	1733	1640