

# Plan alimenticio para combatir la obesidad

Segunda Semana



**Tonatrim**<sup>®</sup>  
*Plus*

SEMANA 2: 1300-1500 KCAL						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 taza de Papaya picada	Jugo surtido sin azúcar	1 taza de Aguaymantos con fresas	Jugo de melón sin azúcar	1 taza de Mango	1 taza de Sauco	Jugo de piña sin azúcar
1 taza de quinua	1 unidad de Plátano bizcocho	1 Unidad de pan pita	1/2 taza de kiwicha	1 Rebanada de pan integral	1/2 taza de avena	1 Unidad de pan pita
8 unidades de nueces	1 Taza de yogurt descremado	1 huevo pasado	8 unidades de pecanas	¼ unidad de palta	1 cda de linaza	30g de queso fresco
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)
330	460	264	300	354	260	294
22	31	18	20	24	17	20
100g de pescado sudado	Tacu tacu de 1 taza de pallar y 1/2 taza de arroz integral	100g de seco de res	1 taza de fideos canutos	100g de pavo en salsa de champiñones	1 taza de arveja partida	1 taza de olluco de pollo (100g) pollo en dado
1 taza de choclo sancochado		1 taza de yuca	Salsa de tomate	1 taza de puré de papa	1/2 taza de arroz integral	
Ensalada cocida	Ensalada criolla	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada criolla	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 Mandarina	1 unidad de Ciruela	1 unidad de Pera	1 taza de Piña	1 taza de Sandía	1 unidad de Plátano	1 unidad de Tuna
563	627	747	615	602	697	602
38	42	50	41	40	46	40
Cau cau de pollo (100g)	100g de pavo al horno	100g de pescado a la plancha	100g de queso fresco en dados	Tortilla española de: 2 huevos + verduras + 1 unidad de papa	100g de pollo	100g de pescado en salsa de espárragos
1 unidad de papa	1 taza de puré de espinaca	1/2 taza de arroz integral a la jardinera	1 taza de choclo sancochado		1 taza de quinua verde	1 taza de choclo sancochado
Ensalada cocida	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada fresca		Salsa criolla	Ensalada cocida
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
400	400	385	500	330	470	430
27	27	26	33	22	31	29
1423	1617	1526	1545	1416	1557	1456