

Plan alimenticio para combatir la obesidad

Tercera Semana



Tonatrim[®]
Plus

SEMANA 3: 1300-1500 KCAL						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Jugo de fresa sin azúcar	1 unidad de Plátano picado	Jugo de papaya	1 taza de mango	Jugo de piña sin azúcar	Naranja	Jugo de melón sin azúcar
1 Rebanada de pan integral	1/2 taza de avena	1 Unidad de pan pita	1/2 taza de quinua	1 taza de corn flakes	1 Rebanada de pan integral	1 taza de kiwicha
1/2 lata de atún light con limón	1 cda de linaza	¼ unidad de palta	8 unidades de pecanas	1 taza de yogurt de vainilla light	30g de queso fresco	1 cda de mermelada light
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)
367	429	271	340	342	239	350
24	29	18	23	23	16	23
100g pavo en laminas	1 taza de arroz chaufa integral con 40g de pollo y 1 huevo	100g pescado al vapor	100g pavo al horno	100g lomo a la parrilla	1 Unidad de caigua rellena con carne de soya	Cebiche de pescado 100g
1 taza de ensalada tibia de lentejas		2 tazas de ensalada rusa	1 taza de garbanzos con acelga	1 taza de choclo y verduras a la parrilla	1 taza de quinua	1/2 taza de choclo + 1/2 unidad de camote
Ensalada fresca	Nabo encurtido		Ensalada criolla		Ensalada fresca	
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 membrillo (endulzar con stevia)
1 taza de chirimoya	1 unidad de Durazno	1 unidad de Mandarina	1 unidad de Tuna	1 unidad de Granadilla	1 unidad de Kiwi	1 taza de Uvas
782	672	519	652	622	732	420
52	45	35	43	41	49	28
1 unidad de pizzas de pan pita con salsa de tomate, queso mozzarella (100g) y orégano	100g de queso fresco picado	100g pollo al horno con champiñones	100g pavita saltada con vainitas	100g pescado al vapor	100g de estofado de pollo	Sándwich de : 1 unidad de pan integral, 100g de pollo deshilachado, lechuga, tomate y 1/4 de palta
	Ajiaco de caigua, habas y choclo	1 unidad de camote sancochado	1 unidad de papa sancochada	1 taza de puré de zapallo	1 unidad de papa sancochada	
		Ensalada fresca		Ensalada cocida	Ensalada fresca	
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
271	350	437	250	370	400	516
18	23	29	17	25	27	34
1550	1581	1357	1372	1464	1501	1416