

Plan alimenticio para combatir la obesidad

Cuarta Semana



Tonatrim[®]
Plus

SEMANA 4: 1300-1500 KCAL						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Jugo surtido sin azúcar	1 taza de Papaya picada	1 unidad de Pera	Jugo de fresa sin azúcar	Plátano picado	Jugo de piña sin azúcar	1 unidad de Naranja
1 Unidad de pan pita	1 taza de avena	1 paquete de galletas integrales	1/2 taza de quinua	1 taza de corn flakes	1 Rebanada de pan integral	1 taza de kiwicha
1/2 lata de atún	1 cda de linaza	¼ unidad de palta	30g queso fresco picado	1 taza de yogurt de vainilla light	1 unidad de huevo pasado	8 unidades de pecanas
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)
448	389	315	300	431	324	345
30	26	21	20	29	22	23
100g de queso fresco picado	Tacu tacu de 1 taza de pallar y 1/2 taza de arroz integral	100g pescado a la chorrillana	100g de hamburguesa de res	100g Brochetas de pollo con verduras	100g de pavita con tomate y albahaca	100g hígado saltado
1 taza de locro		1 taza de puré de yuca	1 unidad de papa dorada	1 taza de ajiaco de papa, habas y caigua	1 taza de trigo	1 unidad de papa sancochada
Ensalada fresca	Ensalada criolla	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada cocida
Chicha (endulzar con stevia)	Refresco de cebada (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 Higo	1 unidad de Durazno	1 unidad de Lúcumá	1 taza de Sandía	1 taza de Papaya	1 unidad de Tuna
639	612	532	792	562	572	662
43	41	35	53	37	38	44
Pescado al pesto	100g de pavo al horno	100g de pescado a la plancha	1 tajada de soufflé de verduras	Estofado de pollo	1 unidad de croquetas de atún	Dieta de pollo (100G), 1/2 unidad de papa y 1/2 taza de fideos
1/2 taza de quinua	1 taza de puré de espinaca	1 taza de arroz integral a la jardinera		1 unidad de papa	1 paquete de galletas integrales	
Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada fresca	Ensalada cocida		
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
370	400	500	320	400	330	270
25	27	33	21	27	22	18
1587	1531	1477	1542	1523	1356	1407