

DESAYUNO, 200 Cals(8:00HS)

2 VASOS DE AGUA

2 TOSTADAS PAN INTEGRAL

+ INFUSION

*SE LES PUEDE AGREGAR UN CUCHARADITA ESPARCIDA DE MERMELADA LIGHT(SIN AZUCAR, FRUCTOSA, JARABE DE MAIZ)O QUESO BLANCO DESCRMEADO CASANCREM O MENDICRIM VEGETALES(TOMATE, RUCULA, PALMITOS, PICKLES), MOSTAZA, SALSA DE SOJA, VINAGRE.



COLACIÓN, 100 Cals(11:00HS)

15 ALMENDRAS(20g) + INFUSION



ALMUERZO, 450 Cals(13:30HS)

2 VASOS DE AGUA O SODA

2 MEDALLONES DE VEGETALES(100 CALS C/U)

PURE DE CALABAZA, BERENJENAS O ZANAHORIA (400g)CONDIMENTADO CON MOSTAZA Y ESPECIAS

1 CDA SOPERA DE SEMILLAS MOLIDAS (10g)

2 RODAJAS DE SANDIA(350g)



MERIENDA, 200 Cals(18:00HS)

1 PAQUETITO DE PIPAS DE GIRASOL(18g)

1 MANZANA GRANDE(200g)

INFUSIÓN



CENA, 250 Cals(21:30HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO

ENSALADA DE TOMATE, PALMITOS, ZANAHORIA RALLADA Y ALBAHACA (400g)

5 CASTANAS DE CAJU(10g) o 5 ACEITUNAS NEGRAS(45g) + ACETO, LIMON, PIMIENTA Y SAL

1 BANANA, 100g o 1 CREPE INTEGRAL(30-40g)



DESAYUNO, 200Cals(12:00HS)

1 VASO DE AGUA

1 REBANADAS PAN MOLDE INTEGRAL
+ 15 ALMENDRAS ENTERAS O MOLIDAS(20g)
+ INFUSION



COLACION, 100Cals(13:30HS)

6 BIZCOCHITOS INTEGRALES(30g) + INFUSIÓN



ALMUERZO, 450Cals(16:00HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS
COLADO

24 ÑOQUIS O RAVIOLES INTEGRALES(100g) CON
SALSA DE PUERRO Y ZANAHORIA SALTEA-
DOS(400g) + 1 CDA SOPERA(10g) DE SEMILLAS DE
GIRASOL MOLIDAS, SAL, PIMIETA Y PROVENZAL



2 GALLETITAS CACHAFAZ DE CHOCOLATE



MERIENDA, 200Cals(18:00HS)

1 MANZANA GRANDE(200g)
1 BANANA(100g) + INFUSIÓN



CENA, <250Cals(22:00HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS
COLADO

RATAOUILLE DE BERENJENAS, TOMATE, ZUCCHINI Y CE-
BOLLA(400g) + 1 CDA DE SEMILLAS DE SESAMO MOLI-
DAS(10g) + OREGANO, SALSA DE TOMATE Y PIMIENTA



1 BARRITA HELADA AGUILA O 1 HAMBURGUESA
DE VEGETALES DE 100 CALS.



1 TEVERDE

DESAYUNO, 200Cals(6hs)

1 VASO DE AGUA

6 BIZCOCHITOS INTEGRALES(30g)

3 KIWIS(180g)



COLACION, 100Cals(10hs)

1 BARRITA CHOCOLATE AMARGO(18-20g)

+ INFUSIÓN



COLACION, 100 Cals(13hs)

40 TOMATES CHERRY(500g)



MERIENDA, 200Cals(17hs)

2 GALLETAS DE ARROZ INTEGRAL

1 POMELO GRANDE



ALMUERZO,350Cals(18hs)

2 VASOS DE AGUA

2 PORCIONES DE TARTA INTEGRAL DE VERDURAS(ACELGA/PUERROS/CALABAZA/-

CHAMPIÑONES/ZAPALLITOS) + ENSALADA DE

RADICHETA, ZANAHORIA, TOMATE + 1/2 PALTA

CHICA(35g), LIMON Y SALSA DE SOJA O MOSTAZA



CENA, <250Cals(22hs)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO

SOPA DE ZANAHORIA, PUERRO Y CEBOLLA + 8

ALMENDRAS PICADAS(10g) O 3 CDTAS(15g) DE

LEVADURA DE CERVEZA

1 RODAJA DE PAN IINTEGRAL(35g) O 1 LATA

ATUN AL AGUA(100-120g PESO NETO), OREGANO,

PIMIENTA Y SAL



COLACION, 100Cals(7HS)

1 O 2 VASOS DE AGUA

30 UVAS FRESCAS(180 GRAMOS) O PASAS DE UVA(35 GRAMOS, 1 PUÑADITO, 30 UNIDADES)



DESAYUNO, 200Cals(11HS)

LICUADO CON 25 FRUTILLAS(320g) Y MELON(300g)



ALMUERZO, 450 Cals(13HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO COLADO DE VERDURAS

PAPAS RUSTICAS(200g), ENSALADA DE ZANAHORIA, PALMITOS Y ALBAHACA(400 GRAMOS) + 2 CDAS SOPERAS(40g) DE PASTA DE ACEITUNAS VINAGRE DE UVA BLANCA, PICKLES, LIMON, Y SAL

1 POMELO(300g)



MERIENDA, 200 Cals(18HS)

1 CHOCOARROZ

15 ALMENDRAS(20g)

INFUSION



CENA < 250Cals (21HS)

2 VASOS DE AGUA

ZUCCHINIS, ZANAHORIA Y BERENJENAS ESPIRALIZADAS AL VAPOR(400 GRAMOS) + 1 CDA SOPERA DE SEMILLAS DE SESAMO ENTERAS O MOLIDAS Y TOSTADAS(10g), SALSA DE SOJA Y ACETO BALSAMICO O PURE DE TOMATE, OREGANO, PROVENZAL, Y SAL

1 BARRITA DE CHOCOLATE 70% AMARGO(18-20g) O 1 PORCION DE FAINA CASERA



DESAYUNO, 300Cals(10HS)

1 VASO DE AGUA

2 REBANADAS(30g c/u) DE PAN INTEGRAL CON
1 PALTA(70g)



ALMUERZO, 450Cals(13HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS

2 EMPANADAS INTEGRALES DE VEGETALES +
ENSALADA DE ZANAHORIA, RUCULA Y BROTES DE
SOJA(400g) + 5 CASTAÑAS DE CAJU(10g) PICADAS
O MOLIDAS

OREGANO, CURCUMA, PIMIENTA, SAL Y LIMON.

10 ACEITUNAS(90g)



MERIENDA, 200Cals(18HS)

10 CRACKERS HAUSBROT(75g) + 2 MANDARINAS(200g)
+ INFUSIÓN



CENA, <250Cals(21HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS

BEREJENJAS GRILLADAS CON TOMATE(400g) + 2
CDAS SOPERAS DE PASTA DE ACEITUNAS S/ACEITE(40g)

Y SALSA DE SOJA, OREGANO Y PROVENZAL.

1 PEPA INTEGRAL(34g) O 1 HUEVO DURO

1 TE VERDE



DESAYUNO, 200Cals (11:00HS)

1 VASO DE AGUA

4 GALLETITAS CACHAFAZ+ INFUSION



ALMUERZO, 350Cals(12:00HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS COLADO

2 PORCIONES DE PIZZA DE CANCHA INTEGRAL CON 1 LATITA DE PALMITOS Y/O CHAMPIÑONES , RUCULA Y TOMATE (400-500G) + 15g DE LEVADURA DE CERVEZA(3 CDTAS) O 5 ACEITUNAS(45g) OREGANO, ROMERO Y SAL



COLACION, 100Cal(13:30HS)

1 POMELO 300g + INFUSIÓN



MERIENDA, 200Cals(17:00HS)

12 NACHOS CON 1 PALTA CHICA(70g) O PASTA DE ACEITUNAS(40g, 2 CDAS SOPERAS)+ INFUSIÓN



COLACION, 100Cals(19:30HS)

15 ALMENDRAS(20g) + INFUSIÓN



CENA, <250 Cals(22:00HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS COLADO

PICADITA DE VEGETALES: ESPARRAGOS Y CORAZONES DE ALCAUCIL EN VINAGRE, PALMITOS, TOMATES CHERRY, BROCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR (500gramos) + 1 CDA PASTA DE SESAMO, GIRASOL(10g) O ACEITUNAS(40g) ACEITUNAS NEGRAS(45g) VINAGRE, SALSA DE SOJA Y MOSTAZA

1 BARRITA HELADA AGUILA O 3 SALCHICHAS DE SOJA
1 TE DE CANELA



DESAYUNO, 300Cals(8HS)

1 VASO DE AGUA

2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL +

1 PALTA CHICA (70g) PISADA

+ INFUSION



ALMUERZO, 450Cals(12HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS

2 PORCIONES DE FAINA DE MORRON, TOMATE Y VERDEO +

BROCHETTES DE BERENJENAS, MORRON, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA(400 GRAMOS) +

10 PELOTITAS DE MANI MOLIDO(10g), 1 CDA SOPERA + OREGANO, CURCUMA, PIMIENTA, SAL Y LIMON.

1 PERA, 200g



MERIENDA, 100Cals(16HS)

1 PAQUETITOS DE NATURAL BREAK LIVIANO O

25 GRAMOS DE GRANOLA + INFUSIÓN



COLACIÓN, 100Cals(18HS)

1 MANZANA GRANDE (200g)+ INFUSIÓN O AGUA



CENA, <250Cals(20HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS

REPOLLITOS DE BRUSELAS, CHAUCHAS O ESPARRAGOS(400g) C/ SALSA DE VINAGRE DE UVA BLANCA, SALSA DE SOJA Y MOSTAZA + 2 CDAS

SOPERAS DE PASTA DE ACEITUNAS(40g)

30 UVAS(180g) O 6 BASTONCITOS

DE KANI KAMA(100g)

