



4 PLANES SEMANALES DE COMIDAS

Ejemplos de organización de recetas saludables

Intercambia comidas según tus preferencias

Equilibrado

Sin azúcar añadida

Flexible

Variado

Alimentación consciente para el control del peso

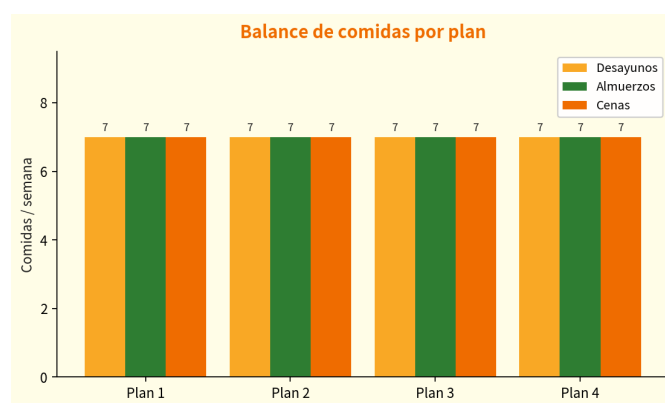
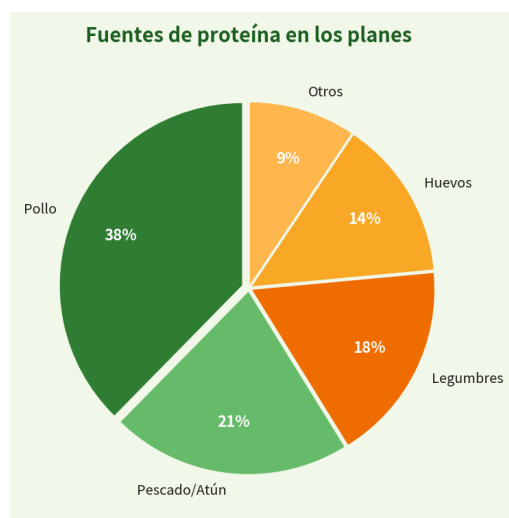
Sobre estos planes

Estos planes son ejemplos de organización de las recetas del libro. Puedes intercambiar comidas entre los días según tus preferencias y disponibilidad. No es necesario seguirlos de manera estricta: combina desayunos, almuerzos, cenas y bebidas de los diferentes planes para lograr mayor variedad.

Consejo importante

Las bebidas están planteadas como opciones sin azúcar añadida. Ninguna bebida por sí sola «quema grasa»; el objetivo es que formen parte de una alimentación equilibrada orientada al control del peso.

Análisis visual de los planes



PLAN SEMANAL 1

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	BEBIDA
LUNES	#1 Avena con plátano y chía	#16 Pollo con arroz integral y ensalada	#36 Ensalada de pollo y palta	#56 Agua de limón y hierbabuena
MARTES	#2 Yogur con fresas y avena	#17 Pescado al horno con papa y verduras	#38 Tortilla de verduras	#57 Agua de pepino y limón
MIÉRCOLES	#3 Tortilla de espinaca y tomate	#18 Lentejas con arroz integral	#39 Sopa de pollo y verduras	#58 Agua de fresa y limón
JUEVES	#4 Pan integral con palta y huevo	#21 Pollo al limón con camote	#40 Ensalada de atún y garbanzos	#59 Agua de naranja y hierbabuena
VIERNES	#5 Avena con manzana y canela	#23 Pescado a la plancha con quinua	#44 Quinua con verduras y huevo	#60 Agua de piña y hierbabuena
SÁBADO	#6 Sándwich integral de pollo	#25 Bowl de quinua y garbanzos	#46 Pescado a la plancha con ensalada	#62 Agua de sandía y limón
DOMINGO	#7 Quinua con plátano	#29 Pollo con verduras al horno	#53 Camote con pollo y ensalada	#64 Infusión de jengibre y limón

TIP Puedes intercambiar cualquier comida de este plan con la de otro día o de otro plan.

Las bebidas son opciones refrescantes sin azúcar añadida, ideales para acompañar tus comidas.

PLAN SEMANAL 2

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	BEBIDA
LUNES	#8 Omelette de champiñones	#19 Pollo salteado con quinua	#37 Pescado al horno con verduras	#61 Agua de manzana y canela
MARTES	#9 Pudín de chía y plátano	#20 Ensalada completa de atún	#41 Pollo salteado con verduras	#63 Agua de pepino y hierbabuena
MIÉRCOLES	#10 Pan integral con queso y tomate	#22 Garbanzos con verduras	#42 Ensalada de huevo y papa	#65 Infusión de canela y limón
JUEVES	#11 Avena con cacao y plátano	#24 Pollo con papa y ensalada	#43 Crema de zapallo con pollo	#56 Agua de limón y hierbabuena
VIERNES	#12 Huevos revueltos con verduras	#26 Arroz integral con pollo y verduras	#45 Wrap integral de pollo	#57 Agua de pepino y limón
SÁBADO	#13 Yogur con papaya y avena	#27 Pescado con camote y ensalada	#47 Lentejas con verduras	#58 Agua de fresa y limón
DOMINGO	#14 Tostadas con huevo y tomate	#28 Frejoles con arroz integral	#48 Ensalada de pollo y quinua	#59 Agua de naranja y hierbabuena

TIP Puedes intercambiar cualquier comida de este plan con la de otro día o de otro plan.

Las bebidas son opciones refrescantes sin azúcar añadida, ideales para acompañar tus comidas.

PLAN SEMANAL 3

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	BEBIDA
LUNES	#15 Avena con pera y nueces	#30 Ensalada de pollo y quinua	#49 Revuelto de huevo y champiñones	#60 Agua de piña y hierbabuena
MARTES	#1 Avena con plátano y chía	#31 Pescado con arroz integral	#50 Ensalada de garbanzos	#62 Agua de sandía y limón
MIÉRCOLES	#2 Yogur con fresas y avena	#32 Lentejas con huevo	#51 Pollo al limón con brócoli	#64 Infusión de jengibre y limón
JUEVES	#3 Tortilla de espinaca y tomate	#33 Pollo con puré de camote	#52 Sopa de verduras con huevo	#61 Agua de manzana y canela
VIERNES	#4 Pan integral con palta y huevo	#34 Ensalada de garbanzos y huevo	#54 Atún con palta y verduras	#63 Agua de pepino y hierbabuena
SÁBADO	#5 Avena con manzana y canela	#35 Quinua con pollo y palta	#55 Omelette de pollo y verduras	#65 Infusión de canela y limón
DOMINGO	#6 Sándwich integral de pollo	#16 Pollo con arroz integral y ensalada	#36 Ensalada de pollo y palta	#56 Agua de limón y hierbabuena

TIP Puedes intercambiar cualquier comida de este plan con la de otro día o de otro plan.

Las bebidas son opciones refrescantes sin azúcar añadida, ideales para acompañar tus comidas.

PLAN SEMANAL 4

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	BEBIDA
LUNES	#7 Quinoa con plátano	#17 Pescado al horno con papa y verduras	#38 Tortilla de verduras	#57 Agua de pepino y limón
MARTES	#8 Omelette de champiñones	#19 Pollo salteado con quinoa	#39 Sopa de pollo y verduras	#58 Agua de fresa y limón
MIÉRCOLES	#9 Pudín de chía y plátano	#23 Pescado a la plancha con quinoa	#40 Ensalada de atún y garbanzos	#59 Agua de naranja y hierbabuena
JUEVES	#10 Pan integral con queso y tomate	#27 Pescado con camote y ensalada	#43 Crema de zapallo con pollo	#60 Agua de piña y hierbabuena
VIERNES	#11 Avena con cacao y plátano	#28 Frejoles con arroz integral	#46 Pescado a la plancha con ensalada	#61 Agua de manzana y canela
SÁBADO	#12 Huevos revueltos con verduras	#29 Pollo con verduras al horno	#50 Ensalada de garbanzos	#62 Agua de sandía y limón
DOMINGO	#13 Yogur con papaya y avena	#35 Quinoa con pollo y palta	#53 Camote con pollo y ensalada	#64 Infusión de jengibre y limón

TIP Puedes intercambiar cualquier comida de este plan con la de otro día o de otro plan.

Las bebidas son opciones refrescantes sin azúcar añadida, ideales para acompañar tus comidas.

Consejo final

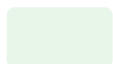
No es necesario seguir los planes de manera estricta. Puedes intercambiar desayunos, almuerzos, cenas y bebidas entre los diferentes planes para tener mayor variedad.

Las bebidas están planteadas como opciones sin azúcar añadida. Ninguna bebida por sí sola «quema grasa»; el objetivo es que formen parte de una alimentación equilibrada orientada al control del peso.

Código de colores de la tabla

**Encabezado**

Día / tipo de comida

**Columna Día**

Identifica cada día de la semana

**Filas alternas**

Mejora la legibilidad de la tabla

**Tips y acentos**

Consejos y elementos destacados

¡Disfruta de una alimentación variada y equilibrada!

La constancia y el equilibrio son más importantes que la perfección.