

menú para  
mujeres  
7 días  
1600 calorías

**TU CUERPO IDEAL**

*Siéntete libre de distribuir este reporte a todos tus amigos y conocidos sin introducir modificaciones. Este reporte es propiedad de Tu Cuerpo Ideal.*

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com>

Este es un completo plan de alimentación para quemar grasas y bajar de peso. Incluye las cinco comidas de cada día con ingredientes y recetas que te ayudarán a bajar de peso y eliminar la grasa corporal.

Con comidas de preparación simple y rápida, este plan incluye los horarios como así también consejos simples y efectivos para realizar tu plan sin inconvenientes.

Con unos pocos ajustes este plan puede adaptarse a las necesidades calóricas de cualquier persona. Recuerda siempre que para bajar de peso deberás crear un déficit calórico que no signifique una reducción superior a las 500 calorías diarias por lo que, si quieres utilizar este plan te recomiendo que primero calcules tus calorías diarias (puedes encontrar mucha información en la sección de artículos)

Cuando selecciones un plan de alimentación, asegúrate de que tus comidas sean balanceadas y completas.

## Guías para el uso de los planes alimenticios

1. Haz el compromiso de realizar entre 4 y 6 comidas al día
2. Para aumentar las posibilidades de éxito, planifica y prepara todos tus alimentos la noche anterior. De esta manera podrás disponer de comida fresca y preparada a lo largo del día.
3. Mantenlo simple. No es necesario que te conviertas en un chef para seguir estos planes. Simplemente asegúrate de comer de acuerdo a tus calorías.
4. Come despacio.
5. Haz elecciones saludables como frutas, verduras, cereales de grano entero, frijoles, productos lácteos descremados o reducidos en grasa, carnes con cortes magros sin grasa ni piel, y variedad de pescados.
6. Evita las comidas con alto contenido de grasas y calorías.
7. Evita los alimentos con alto contenido de azúcar como galletitas, tortas, pasteles y helado.
- 8 Utiliza variedad de frutas y verduras en tu plan. Empieza comiendo al menos 5 porciones de frutas y verduras en el día.

# Programa nutricional de 1600 calorías para perder grasa. Para Mujeres

## Día 1

### 7:00 am Desayuno

14 gramos de huevo en polvo  
1 taza de yogurt bajo en grasa  
1 rodaja de pan integral  
1 ½ cucharada de aceite de oliva

Calorías: **364**

Yogurt y tostadas. Mezcla todo en un pote. Disfruta

### 9:30 am Colación Media Mañana

2 tazas de leche descremada  
½ taza de frambuesa  
½ taza de fresas  
1 cucharada de aceite de oliva u otro aceite monoinsaturado

Calorías: **246**

Licudo o batido con frutas. Coloca todos los ingredientes en un bol y sobre hielo. Disfruta!

### 12: pm Almuerzo

170 gramos de caballa  
3 tazas de brócoli  
2 tazas de hongos  
½ taza de cebolla  
2 pimientos  
1 ½ cucharada de oliva u otro aceite monoinsaturado

Calorías: **364**

Caballa con vegetales. Prepáralo como ensalada o cocínalo. Disfruta

### 3:00 pm Colación de Media Tarde

55 gramos de queso descremado o bajo en grasas  
1 manzana  
18 maníes  
1 taza de leche bajo en grasas

Calorías: **273**

Queso, manzana y leche. Una colación práctica.

### 6:00 pm Cena

115 gramos de faisán

¾ taza de arándanos  
1 ½ taza de arvejas  
2/3 taza de arroz  
1 ½ cucharada de oliva

Calorías: **364**

Faisán glaseado. Marina el faisán con ajo, pimienta, vinagre y jugo de limón. Haz un glaseado triturando los arándanos y un poco de agua. Cocina y disfruta.

## Día 2

### 7:00 am Desayuno

100 gramos de queso descremado o reducido en grasas  
1 1/3 taza de avena  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva

Simple y nutritivo.

### 10:00 am Colación de Media Mañana

¾ taza de queso crema light o reducido en grasas  
1/3 taza de compota de manzanas  
1 durazno  
1 taza de fresas  
3 cucharadas de almendras picadas

Calorías: **273**

Frutas frescas con salsa cremosa. Mezcla el queso con canela y nuez moscada hasta que se forme una crema. Coloca encima de un pote con frutas y esparce encima las almendras

### 1:00 pm Almuerzo

115 gramos de queso en fetas light o bajo en grasas  
3 ½ taza de espinacas  
¾ taza de pasta  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva

Calorías: **364**

Pasta con fetas de queso y verdes. Cocina la pasta como dice en el paquete. Mientras tanto pica las espinacas y saltéalas en una sartén. Agrega sal, pimienta ajo picado y orégano. Troza el queso y agregale la pasta.

### 5:00 pm Cena

½ taza de cebolla  
115 gramos de pechuga de pollo sin piel.  
2 tazas de tomate  
1 pimiento  
½ taza de puré de tomate  
1 1/3 cucharada de aceite monoinsaturado

Calorías: **364**

Pica las verduras y mezcla con el puré de tomate, luego cubre el pollo con esta mezcla y hornea.

### **8:00 pm Colación de noche**

2 tazas de leche baja en grasa  
2 Kiwis  
2/3 cucharadas de aceite de oliva

Calorías: **246**

Mezcla todos los ingredientes, enfría y disfruta.

## **Día 3**

### **7:00 am Desayuno**

2 tazas de leche descremada o reducido en grasas  
1 1/3 taza de avena  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva

Simple y nutritivo.

### **9:30 am Colación de media mañana**

21 gramos de huevo en polvo  
½ taza de arándanos  
1 taza de frambuesas  
1 taza de fresas  
2/3 cucharadas de aceite de oliva

Calorías: **246**

Batido de proteínas con frutas. Coloca todos los ingredientes en un pote sobre hielo. Agrega agua y mezcla

### **12:00 pm Almuerzo**

170 gramos de filete de salmón  
1/2 melón  
4 cucharadas de mayonesa  
1 rodaja de pan integral

Calorías: **364**

Sandwich de salmón. Mezcla el salmón y la mayonesa, sal y pimienta. Para que esté más crujiente agrégale un puñado de lechuga picada o apio

### **3:00 pm Colación de media tarde**

1 taza de yogurt bajo en grasa  
50 gramos de queso descremado o sin grasa

½ taza de arándanos  
18 maníes

Calorías: **273**

Gratina el queso y mézclalo con los ingredientes restantes para un snack deliciosos

### **6:00 pm Cena**

100 gramos de cerdo, corte magro  
¼ taza de puré de tomate  
1 taza de ananá  
½ taza de cóctel de frutas  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva

Calorías: **364**

Cocina en una cacerola. Cerdo dulce y ácido. Una mezcla única de gustos y sabores

\*\* Nota: Recuerda beber entre diez y doce vasos de agua cada día.

## **Día 4**

### **7:00 am Desayuno**

60 gramos de queso descremado o bajo en grasas  
2 tazas de leche baja en grasas  
24 maníes  
1/2 melón

Calorías: **364**

Simple y saludable, este desayuno te dará mucha energía para comenzar el día

### **10:00 am Colación de Media Mañana**

85 gramos de queso descremado  
1 ½ taza de uvas  
9 almendras enteras

Calorías: **273**

Queso, uvas y almendras, una buena colación!

### **1:00 pm Almuerzo**

1 naranja  
1 cucharada de mayonesa  
9 almendras enteras

1 pan de Pita (pan árabe)  
170 gramos de cangrejo

Calorías: **364**

Sandwich de cangrejo. Mezcla la carne de cangrejo con la mayonesa e introdúcelo dentro de la Pita, para que sea más crujiente agrega un puñado de lechuga picada, cebolla o apio.

### **5:00 pm Cena**

170 gramos de salmón  
12 lanzas de espárragos  
½ taza de cebolla  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva  
2/3 taza de arroz

Calorías: **364**

Salmon grillado con espárragos hervidos. Marina los vegetales en agua, ajo, aceite de oliva, sal y pimienta al menos dos horas antes de cocinar. Cocina el pescado y saltea un poquito las verduras. Disfruta

### **8:00 pm Snack Nocturno**

14 gramos de huevo en polvo  
1 ½ taza de Papaya  
2/3 cucharadas de aceite de oliva u otro monoinsaturado  
½ taza de yogurt bajo en grasas

Calorías: **246**

Coloca todos los ingredientes en un pote sobre hielo, agrega agua y mezcla hasta la consistencia deseada. Disfruta

## **Día 5**

### **7:00 am Desayuno**

1 taza de leche baja en grasas  
4 claras de huevo  
30 gramos de queso descremado  
1 taza de apio  
1 pimiento  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva

Calorías: **364**

Omelets vegetarianos. Saltea las verduras hasta que se suavicen. Mézclalo con las claras. Cocina y sazona a tu elección.

### **10:00 am Snack Media Mañana**

14 gramos de leche en polvo descremada

2 cucharadas de queso descremado  
2/3 cucharadas de aceite de oliva  
16 cerezas

Calorías: **246**

Batido de proteínas. Coloca todos los ingredientes en un pote sobre hielo, Mezcla hasta que tenga la consistencia deseada. Disfruta

### **1:00 pm Almuerzo**

2 tazas de chiles horneados

Calorías: **364**

Simple, fácil y llenador

### **4:00 pm Snack Media Tarde**

55 gramos de queso descremado  
1 manzana  
18 maníes  
½ taza de yogurt bajo en grasas

Calorías: **273**

Un snack rápido para seguir con lo que queda del día

### **7:00 pm Cena**

1 1/3 cucharada de aceite de oliva u otro monoinsaturado  
115 gramos de pechuga de pollo sin piel  
1 taza de cebolla  
1 taza de zucchinis  
1 pimiento  
1 taza de hongos  
¾ taza de habas

Calorías: **364**

Pollo y vegetales. Pica el pollo o córtalo en daditos y saltéalo junto a las verduras. Sazona a gusto. No saltees demasiado, las verduras tienen que estar crujientes.

## **Día 6**

### **7:00 am Desayuno**

4 claras de huevo  
1 taza de yogurt bajo en grasas  
1 taza de uvas  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva

Calorías: **364**

Un desayuno sabroso y fácil de preparar

#### **10:00 am Colación de media mañana**

85 gramos de queso descremado o bajo en grasas  
3 tazas de fresas  
9 almendras enteras

Calorías: **273**

Queso, almendras y fresas.

#### **1:00 pm Almuerzo**

2 Tomates  
2 Pimientos  
170 gramos de filete de salmón  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva u otro monoinsaturado  
4 tazas de lechuga morada  
1 taza de pepinos  
1 taza de fresas  
½ taza de zanahorias

Calorías: **364**

Salmon y ensalada. Prepara la ensalada a tu gusto, disfruta

#### **5:00 pm Cena**

12 lanzas de espárragos  
115 gramos de carne, corte magro  
2 tazas de tomates cherry  
1 ½ taza de nabo  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva  
½ taza de ananá

Calorías: **364**

Bife al grill con verduras salteadas y ananá

#### **8:00 pm Colación Nocturna**

14 gramos de leche en polvo descremada  
2 cucharadas de queso descremado  
2/3 cucharadas de aceite de oliva u otro monoinsaturado  
1 taza de ananá

Calorías: **246**

Batido de proteínas. Coloca todos los ingredientes en un pote sobre hielo, agrega agua y mezcla hasta la consistencia deseada.

# Día 7

## 7:00 am Desayuno

85 gramos de queso Cheddar light o bajo en grasa  
1 taza de leche baja en grasa  
12 almendras enteras  
1 ½ taza de cereal

Calorías: **364**

El famoso desayuno de leche con cereales. Come por separado el queso y las almendras

## 10:00 am Snack Media Mañana

¾ taza de queso crema light o bajo en grasa  
1 ½ taza de uvas  
100 gramos de semillas de girasol

Calorías: **273**

Mezcla todo o cómelo separado. Disfruta

## 1:00 pm Almuerzo

1 pan de Pita  
9 Nueces  
170 gramos de cangrejo  
1 manzana  
1 cucharada de mayonesa light

Calorías: **364**

Sandwich de cangrejo. Mezcla la carne del cangrejo con la mayonesa e introdúcelo en la Pita, si quieres agrega una puñado de lechuga picada, cebolla picada o apio.

## 5:00 pm Cena

115 gramos de pavo, carne oscura sin piel  
¼ taza de cebolla  
½ taza de hongos  
½ taza de espinacas  
½ tomate  
¾ taza de pasta  
1 1/3 cucharada de aceite de oliva u otro monoinsaturado

Calorías: **364**

Pavo sabroso y pasta. Pica el tomate en tiritas. Cocina el pavo al horno, luego agrega las verduras picadas, sal, pimienta, ajo y un poco de ají. Agrega los tomates, mezcla con la pasta y disfruta

## 8:00 pm Colación nocturna

14 gramos de leche en polvo descremada

2 cucharadas de queso descremado  
2/3 cucharadas de aceite de oliva u otro monoinsaturado  
1 taza de fresas

Calorías: **246**

Batido de proteínas. Coloca todos los ingredientes en un pote sobre hielo, agrega agua y mezcla hasta la consistencia deseada.

## Consejos:

- Compra todo lo necesario para cocinar toda la semana.
- Ten a mano todos los utensilios de cocina.
- Haz el compromiso de realizar entre 4 y 6 comidas al día
- Manténlo simple. No te dejes atrapar por las especificaciones de tu dieta. Comienza simplemente contando tus calorías.
- Haz elecciones saludables como frutas, verduras, cereales y granos enteros, productos lácteos reducidos en grasa o descremados, carnes y aves cortas magras y sin piel.
- Evita las comidas altas en calorías y grasas
- Evita las comidas con alto contenido de azúcar

¿Quieres saber más? Visita Tu Cuerpo Ideal

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com>