

# Plan 1

1200-1400 kcal diarias



## Almuerzo

### Huevos con jamón de pavo y verduras

#### Ingredientes:

- 80 g de jamón de pavo virginia Cuidat+
- 2 huevos
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de espinaca
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto

#### Preparación:

Sofríe el tomate por 2 minutos, agrega espinaca y jamón de pavo, incorpora los huevos y cocina al término deseado.

**Calorías aproximadas: 400 kcal**



## Comida

### Pechuga de pollo con arroz y queso panela

#### Ingredientes:

- 150 g de pechuga de pollo rostizada Cuidat+
- ¾ taza de arroz blanco cocido
- 40 g de queso panela Cuidat+
- 1 taza de ensalada verde (lechuga, pepino, jitomate)
- Limón y sal al gusto

#### Preparación:

Sirve el arroz como base, calienta la pechuga de pollo y deshébrala. Agrega el pollo encima y el queso panela en cubos. Acompaña con la ensalada.

**Calorías aproximadas: 550 kcal**



## Cena

### Salchicha de pavo con verduras y queso hilado

#### Ingredientes:

- 2 salchichas de pavo Cuidat+
- 1 taza de verduras al vapor (brócoli, zanahoria, calabaza)
- 40 g de queso hilado Cuidat+

#### Preparación:

Cocina las salchichas en un sartén o en agua caliente. Calienta las verduras al vapor. Sirve y agrega el queso hilado encima.

**Calorías aproximadas: 400 kcal**

*Total diario aproximado: 1,350 kcal*