

Plan 3

1,800 – 2,000 kcal diarias



Almuerzo

Wrap integral de pavo y queso panela

Ingredientes (1 porción):

- 100 g de pechuga de pavo virginia Cuidat+
- 1 tortilla integral grande
- 40 g de queso panela Cuidat+
- ¼ de aguacate
- Lechuga y jitomate
- Mostaza o aderezo ligero

Preparación:

Mezcla el pavo con las verduras, coloca sobre la tortilla, agrega el queso y el aguacate, enrolla y sirve.

Calorías aproximadas: 600 kcal



Comida

Pollo con arroz y aguacate

Ingredientes:

- 170 g de pechuga de pollo rostizada Cuidat+
- 1 taza de arroz cocido
- ½ aguacate
- 1 taza de verduras

Preparación:

Sirve el arroz como base. Agrega el pollo y el aguacate en rebanadas. Acompaña con las verduras.

Calorías aproximadas: 750 kcal



Cena

Tostadas de pavo con queso hilado

Ingredientes:

- 100 g de pechuga de pavo virginia Cuidat+
- 2 tostadas horneadas
- 40 g de queso hilado Cuidat+
- Lechuga y jitomate

Preparación:

Coloca el pavo sobre las tostadas. Agrega las verduras y el queso. Sirve inmediatamente.

Calorías aproximadas: 500 kcal

Total diario aproximado: 1,850 kcal