



Una deliciosa manera de verte bien!

RECOMENDACIONES CENAS

CENA 1

Macarrones (o fideos) con pechuga de pollo salteada y brócoli; fruta

Fideos (1 taza cocidos ó 30 gr. crudos)	108 Kcal
Pollo pechuga pulpa salteada con sillau(50 gr.)	85 Kcal
Brócoli (1 taza ó 120 gr.)	40 Kcal
Mayonesa Light (1 cucharada ras ó 15 gr.)	50 Kcal
Limón, jugo (2 cucharitas ó 10 gr.)	4 Kcal
Papaya, (1/2 taza ó 75 gr.)	29 Kcal
Infusión s/ azúcar	0
TOTAL	316 Kcal

CENA 2

Pescado sudado con papas, fruta c/ miel

Pescado filete (100 gr.)	94 Kcal
Papa blanca (1 unidad mediana ó 100 gr.)	97 Kcal
½ cebolla en juliana	25 Kcal
1 tomate en gajos	10 Kcal
Culantro, perejil picado ú otras hierbas al gusto	1 Kcal
Piña (1 taza 150 gr.)	57 Kcal
Endulzadas con miel (1 cucharita ras)	17 Kcal
Infusión s/ azúcar	0
TOTAL	301 Kcal

CENA 3

Sopa china de pollo c/ fideos, fruta

Pollo pulpa (1/2 porción ó 50 gr. ó 1 muslito)	85 Kcal
Fideos chinos (1 taza cocidos ó 30 gr. crudos)	108 Kcal
Jolantao - arveja china c/vaina (1/4 taza ó 25 gr.)	10 Kcal
Pimiento picado (2 cucharadas ó 20 gr.)	7 Kcal
Aceite vegetal (1cucharadita ó 5 gr.)	44 Kcal
Sillao (1 cucharadita ó 5 gr.)	2 Kcal
Mandarina (3/4 taza ó 113 gr.)	43 Kcal
Infusión s/ azúcar	0
TOTAL	299 Kcal



Una deliciosa manera de verte bien!

CENA 4

Pollo al horno con ensalada; fruta

Pollo pulpa (100 gr)	170 Kcal
Verdura sancochada surtida 1 taza	60 Kcal
Aceite vegetal (1 cucharaditas ó 5 gr.)	44 Kcal
Fresa (1/2 taza ó 75 gr.)	31 Kcal

TOTAL 305 Kcal

CENA 5

Locro zapallo (1 taza de preparación, baja en grasa), huevo pasado; fruta

Zapallo macre (1/2 taza ó 70 gr.)	18 Kcal
Papa blanca (1/2 unidad, mediana ó 50 gr.)	49 Kcal
Choclo Fresco (1 cucharada ó 20 gr.)	26 Kcal
Queso fresco de vaca (1 cucharada ó 20 gr.)	46 Kcal
Aceite vegetal (2 cucharadita ó 10 gr.)	88 Kcal
Cebolla roja (1 cucharada ó 10 gr.)	5 Kcal
Huevo pasado (1/2 unidad ó 30 gr.)	42 Kcal
Papaya, (1/2 taza ó 70 gr.)	27 Kcal
Infusión s/ azúcar	0

TOTAL 301 Kcal

CENA 6

Tortilla de verduras y queso; fruta

Huevo (1 unidad ó 60 gr.)	85 Kcal
Queso fresco (20 gr.)	46 Kcal
Verduras cocidas picadas: 1 taza ó 120 gr.)	40 Kcal
Aceite vegetal (1 cucharita ó 5 gr.)	44 Kcal
Uva, (1/2 taza ó 100 gr.)	67 Kcal

TOTAL 282 Kcal

CENA 7

Ensalada de atún con fideos y tomate; fruta.

Sardina ó atún Grated (con agua y sal) (1/4 lata ó 40 gr.)	56 Kcal
Fideos cocidos (30 gr. Crudos)	108 Kcal
Tomates crudos picados 1/2 taza	20 Kcal
Hojas de albahaca picadas	2 Kcal
Aceite vegetal (1 cucharadita ó 5 gr.)	44 Kcal
Limón, jugo (1 cucharada ó 15 gr.)	5 Kcal
Fresa (1 taza ó 150 gr.)	57 Kcal

TOTAL 292 Kcal



Una deliciosa manera de verte bien!

CENA 8

Chaufa; fruta.

Arroz cocido sin aceite (1/2 taza ó 30 gr. crudo)	104 Kcal
Tortilla de 1/2 huevo	43 Kcal
Pollo sancochado 50 gr.	85 Kcal
Aceite vegetal (1 cucharadita ó 5 gr.)	44 Kcal
Melón, (1/2 taza ó 100 gr.)	20 Kcal
TOTAL	296 Kcal

CENA 9

Ensalada de palta y tomates; con pechuga a la plancha, fruta

Palta (1/2 unidad mediana ú 80 gr.)	105 Kcal
Tomate, (1 taza ó 180 gr.)	34 Kcal
Limón, jugo (1 cucharita ó 5 gr.)	2 Kcal
Pechuga a la plancha 50 gr.	55 Kcal
Aceite vegetal (1 cucharita ó 5 gr.)	44 Kcal
Pera (1/2 taza ó 80 gr.)	42 Kcal
TOTAL	282 Kcal

CENA 10

Pescado al horno con Ensalada

Pescado en filete 100 gr.	85 Kcal
Ensalada:	
Lechuga romana 1 taza	10 Kcal
3 rodajas de cada uno:	
Pepinillo (ó 20 gr.)	3 Kcal
Tomate italiano (ó 6 gr.)	4 Kcal
Zanahoria (ó 15 gr.)	6 Kcal
Cebolla roja (3 rodajas delgadas ó 10 gr.)	15 Kcal
Culantro (1 cucharada ó 10 gr.)	4 Kcal
Papa blanca (1unidad ó 100 gr.)	104 Kcal
Aceite vegetal (1 cucharita ó 5 gr.)	44 Kcal
Piña (1/2 taza ó 70 gr.)	29 Kcal
TOTAL	304 Kcal.



Una deliciosa manera de verte bien!

CENA 11

Choclo con queso Ensalada de tomates al perejil Durazno

Choclo (1/2 taza ó 90 gr.)	120 Kcal
Queso (30 gr.)	60 Kcal
Tomate (1 taza ó 180 gr.)	30 Kcal
Perejil (1 cuchara ó 10 gr.)	6 Kcal
Durazno (2/3 taza ó 100 gr. de durazno fresco)	90 Kcal

TOTAL 306 Kcal

CENA 12

Bistec a la plancha con puré de espinaca y fruta

Bistec (magro) a la plancha (50 gr.)	70 Kcal
Papa blanca (1 unidad ó 100 gr.)	100 Kcal
Espinaca (3 hojas ó 30 gr.)	10 Kcal
Leche evaporada Light (1 cucharada ó 15 ml)	17 kcal
Aceite vegetal (1 cucharita ó 5 gr.)	44 Kcal
Uvas (1/2 taza ó 90 gr.)	60 kcal

TOTAL 301 Kcal

CENA 13

Palta rellena con jamón, fruta

Jamón de pavo 50 gr.	85 Kcal
Palta (1/2 unidad mediana ú 80 gr.)	105 Kcal
Verdura sancochada surtida 1/2 taza	35 Kcal
Mayonesa Light (2 cucharadita ras ó 10 gr.)	33 Kcal
Mandarina (3/4 taza ó 113 gr. ó una mediana)	43 Kcal

TOTAL 301 Kcal

CENA 14

Pescado al horno en leche Light y mantequilla, con papa

Pescado en filete 100 gr.	85 Kcal
Leche evaporada Light (4 cucharadas ó 15 ml)	68 kcal
Margarina Vegetal (1 cucharita ó 5 gr.)	44 Kcal
1 papa blanca (o 100 gr.)	100

TOTAL 297 Kcal

Observaciones Cenas (link)

Eligiendo una opción de cada comida Usted está siguiendo una régimen de unas 1,200 KCal por día.



Una deliciosa manera de verte bien!

NOTA: Si Ud. es una mujer de más de 1.68 m de estatura y su requerimiento de energía total es mayor, o en el caso de hombres, DEBE INCLUIR UNA OPCION DE MERIENDA.

OPCION DE MERIENDA:

Galletas de soda o vainilla (4 unidades ó 30 gr.)	131 Kcal
Yogurt light frutado (125 ml ó ½ taza)	70 Kcal
TOTAL	201 Kcal