

Los 3 pasos para comer saludable y... económicamente

PLAN DE COMIDAS SALUDABLES

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Primer Día	Avena con pasas Huevo hervido Rebanadas de pera (fruta enlatada, congelada o fresca) Leche	Torta de ensalada de atún con pan integral Plátanos, moras u otra fruta	Pollo rostizado (haga 2 para que sobre) Papas y zanahorias al horno (hornear papas extras para que sobre) Vegetales sabrosos* (véase Savory Greens)
Segundo Día	Huevos revueltos Papas fritas al horno* (sobras de la cena – véase Oven Wedge Fries) Mandarinas (u otra fruta fresca)	Ensalada de pollo con lechuga Galletas saladas horneadas Rebanadas de manzana (o fruta fresca)	Enchiladas de pollo y vegetales* (véase Vegetable Chicken Enchiladas) Ejotes Duraznos dorados* (véase Peach Crumble)
Tercer Día	Panqueques de fresas y plátanos* (véase Banana Berry Pancakes) Queso Mozzarella Leche	Ensalada de atún y manzana en un pan de pita Rebanadas de naranja (o fruta fresca) Rebanadas de zanahoria y apio	Frijoles rojos y arroz (haga porciones más grandes para que sobren y pueda hacer otros platillos el resto de semana) Ensalada de espinacas Manzanas horneadas con canela* (véase Cinnamon Baked Golden)
Cuarto Día	Torta de huevo con vegetales, chile campana y champiñones Pan integral tostado Rebanadas de naranja	Burritos de arroz y frijoles (con los frijoles de la cena) Pico de gallo* (véase Fresh Salsa) Duraznos rebanados (fruta enlatada, congelada o fresca)	Picadillo sencillo de pavo para la cena* (véase Easy Turkey Skillet Dinner) Pasta de trigo integral Ensalada verde Leche de soya
Quinto Día	Avena con moras (o fruta fresca) Queso deshebrado Rebanadas de manzana	Tacos (con el pavo frito de anoche) Ensalada de chiles verdes y elote* (véase Corn and Green Chili Salad)	Pasta con salmón enlatado y brócoli Ensalada de espinacas con manzanas y pasas

*Ver recetas en el libro de recetas "Everyday Healthy Meals".



PLAN DE COMIDAS SALUDABLES

Crear su plan de comida

- El primer día prepare una porción grande de proteína para que sobre.
- Planee recetas que utilicen la proteína que sobró.
- Agregue su almidón favorito (pasta, arroz, pan), verdura, fruta, y productos lácteos.
- ¡Use su imaginación!

	ALMUERZO	CENA
Primer Día		Proteína: Almidón: Verdura: Fruta: Lácteos:
Segundo Día	Proteína: Almidón: Verdura: Fruta: Lácteos:	Proteína: Almidón: Verdura: Fruta: Lácteos:

