



# PACK CHOQUE *flash*

PLAN **21**

## semana 3

### comidas

### cenas

*lunes*

Ensalada verde  
Carne blanca a la plancha  
Café o infusión

Piña o melón con jamón serrano  
Yogur desnatado o 2 quesitos light

*martes*

Gazpacho  
Legumbres con verduras  
Café o infusión

Tortilla francesa con guarnición de verduras  
Yogur desnatado o 2 quesitos light

*miércoles*

Verduras  
Pescado blanco a la plancha  
Café o infusión

Guarnición de ensalada con conservas y mariscos  
Yogur desnatado o 2 quesitos light

*jueves*

Gazpacho  
Pasta con verduras  
Café o infusión

Combinado de guarnición de verduras a la plancha  
o al horno o puré  
Yogur desnatado o 2 quesitos light

*viernes*

Ensalada verde  
Carne roja a la plancha  
Café o infusión

Huevos rellenos con conservas y mariscos  
Yogur desnatado o 2 quesitos light

*sábado*

Gazpacho  
Paella de arroz con verduras  
Café o infusión

RECETAS SANAS BLOG PLAMECA

*domingo*

RECETAS SANAS BLOG PLAMECA

Guarnición de verduras con fiambre magro  
Yogur desnatado o 2 quesitos light

### desayuno

Café con leche o 1 pieza de fruta o zumo de naranja natural o 2 kiwis y  
1 galleta de salvado de trigo o espelta o trigo sarraceno o un batido  
(receta blog plameca)

### media mañana

1 yogur desnatado o 1 cortado  
2 tostadas de pan dextrin o espelta con jamón serrano,  
jamón dulce, pavo o queso fresco 0%

### merienda

1 cortado o 1 yogur desnatado o 1 pieza de fruta y  
2 galletas integrales (tipo Maria) o 1 galleta de salvado de trigo  
o espelta o trigo sarraceno



**Diudre**  
12 ml en 1'5l de agua  
durante toda la semana



**Garcinia Activ**  
3 antes de la comida  
+ 2 antes de la cena  
durante toda la semana

**Ensalada verde:** Rúcula, endivias, cogollos, escarola, brotes tiernos, tomate, cebolla, pimiento rojo y/o verde, pepino y pepinillos en vinagre

**Ensalada verde completa:** Ensalada verde + 1 o varios ingredientes: atún, caballa o sardinas en lata, gambas, palitos de cangrejo, queso fresco 0%, pavo, jamón dulce o espárragos blancos

**Guarnición de ensalada:** Rúcula o endivias o cogollos o escarola o brotes tiernos o tomate o pepino aliñados

**Guarnición de verduras:** Espárragos verdes o blancos o champiñones o setas variadas, pimientos rojos o verdes, calabacín, berenjenas o cebolla

**Verduras:** judías verdes, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, menestra, espinacas, acelgas o alcachofas

**Pescado blanco:** merluza, rape, lenguado, dorada\*, lubina\*, bacalao, mero, besugo, bacaladilla, mairas, perca, rodaballo, fletán, halibut etc

**Pescados azul:** salmón, arenque, salmonete, emperador, atún, cazón, sardinas, boquerones, trucha, caballa o verdel, jurel, etc

**Mariscos y moluscos:** sepia, calamares, pulpo, gambas, langostinos, cigala, mejillones, navajas, almejas, vieiras, berberechos, ostras, bogavante, buey de mar, centollo, nécora, percebes, etc

**Carnes blancas:** pollo, pavo, conejo, codornices y lomo magro de cerdo (máximo 1 vez a la semana)

**Carnes rojas:** ternera, cordero, caballo, buey y solomillo de cerdo (evitar otras partes del cerdo)