



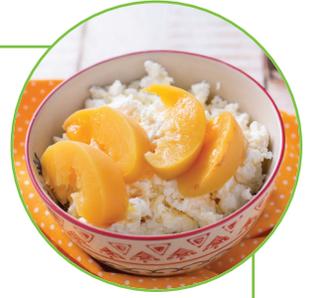
# Sugerencias para las comidas

Todas deben ser **SIN GRASA** o **REDUCIDAS EN GRASA**

## Desayuno

**Mezcle y combine cualquiera de estas ideas para preparar un desayuno equilibrado.**

- Pan nube con huevos revueltos
- Panqueques con 2 ingredientes (1 banana, 2 huevos, extracto de vainilla y canela)
- Tocino de pavo/pollo
- Salchicha de pavo/pollo
- Huevos en bandeja para muffins
- Guisos de huevo con queso bajo en grasa y verduras sin almidón
- Requesón con duraznos frescos
- Yogur griego o regular bajo en grasa (menos de 15 gramos de azúcar)
- Rollitos de pavo y queso bajo en grasa
- Huevos duros (se pueden preparar con anticipación en grandes cantidades y refrigerar durante 1 semana como máximo)
- “Oatmeal” cremoso de ricota bajo en grasa con frutas O “sémola” de coliflor (muela la coliflor finamente)
- Batido de proteínas con fruta o barra de proteína
- Fruta fresca o puré de manzana sin endulzar



## Almuerzo

- Chile sin frijoles (solo cebollas, pimientos y otras verduras sin almidón) con Whisps (patatas fritas con queso parmesano)
- Ensalada liviana de atún “Unwich” (wrap de lechuga) con chips proteicos Quest
- Ensalada con pollo a la parrilla y tocino vegano desmenuzado, queso bajo en grasa con guarnición de sopa de verduras
- Ensalada liviana de pollo sobre pan nube
- Rollitos de fiambre y queso, 2 huevos duros, zanahorias baby y salsa ranchera liviana
- Wrap de repollo con fiambre, queso, ajíes amarillos, pepinos, mostaza y mayonesa liviana o mostaza con miel sin azúcar
- Tacos de “cáscara de queso” con pavo molido
- Pastel de salmón o atún (sin pan rallado) con ensalada de repollo y mayonesa liviana



## Cena

**Prepare cenas en cantidad, arme porciones para unos días y luego, congele el resto.**

- Bistec a la parrilla acompañado con puré de brócoli y coliflor asado con ajo
- Pollo al horno con queso parmesano (sin pan rallado) acompañado con fideos de zucchini con queso bajo en grasa
- Calabaza espagueti al estilo mexicano con carne molida de res/pavo magra, queso bajo en grasa, crema agria liviana, salsa
- Pimientos rellenos con 93% de pavo molido, pollo, ternera, cebollas, condimentos, crema agria liviana y guarnición de ensalada
- Pescado al horno/a la parrilla (de cualquier tipo) con ajo/hierbas y espárragos y zucchini a la parrilla
- Pizza para la noche del viernes: masa de coliflor o de pollo molido



## Postres

- Cool whip sin azúcar con PB2 sobre pudín de chocolate sin azúcar • Helado Halo Top • Yogur griego de chocolate Triple Zero con PB2 • Barras de “cereal” Quest desmenuzadas sobre pudín o yogur sin azúcar
- Pan de nube con mermelada sin azúcar
- Una barra de proteína cocinada en el microondas o cortada en trozos y horneada como galletas
- Visite el sitio web de Quest para ver más recetas dulces



## Sitios web de recetas

[BariatricFoodie.com](http://BariatricFoodie.com)

[BariatricEating.com](http://BariatricEating.com)

[MyBariatricLife.com](http://MyBariatricLife.com)

Nota: simplemente escriba cualquiera de las ideas anteriores en la barra de búsqueda de Google para encontrar la receta



# Meriendas saludables

**CONSEJO:** Consuma 1 – 2 snack por día. Combine alimentos ricos en proteínas (carne/queso) con productos bajos en proteínas (frutas/verduras).



- Huevo duro (6 g de proteína)
- Queso en hebras reducido en grasa (6 – 8 g de proteína)
- Yogur griego (10-14 g de proteína): elija productos con menos de 15 g de azúcar
- ½ taza de requesón bajo en grasa (~ 15 g de proteína)
- Embutidos (pavo, pollo, rosbif); la proteína varía
- Batido de proteínas mezclado con leche sin grasa o al 1%, o leche de soja/almendras sin endulzar (~ 15 – 30 g de proteína)
- ½ barra de proteína (10 – 15 g de proteína)
- Verduras sin almidón bañadas en aderezos bajos en calorías (por ejemplo, zanahorias baby en salsa ranchera liviana)
- Trozo de fruta entera o 1 taza de bayas/uvas
- PB2 reconstituido con agua/leche combinada con manzana, banana o apio
- PB2 tiene 45 calorías, 1.5 g de grasa, 5 g de proteína (la mantequilla de maní común es significativamente más alta en grasa y calorías)
- Pudín, gelatina, paletas heladas sin azúcar
- Charqui vacuno o de pavo con menos de 5 g de azúcar
- ¼ de taza de aceitunas

## Si se busca un sustituto de papas fritas/galletas saladas:

- Chips proteicos Quest (vienen en todos los sabores de chips, disponibles en GNC, Walmart o Amazon)
- Patatas fritas con queso parmesano (por ej., “Whisps”; disponible en la sección de ensaladas de la mayoría de las tiendas de comestibles)

## Si se busca un sustituto de las galletas dulces:

- Barras de “cereal” Quest (no contienen cereales; se pueden conseguir en GNC o en línea)
- Cortar las barras Quest y hornearlas

## Si se busca un sustituto del helado:

- ½ taza de helado Halo Top
- ½ taza de Arctic Zero
- 1 barra Enlightened o ½ taza de helado Enlightened