

Menú semanal ecuatoriano para bajar de peso

Siete días con calorías y macros calculados, y la lista de compras

Comida ecuatoriana de verdad (encebollado ligero, menestra con arroz, encocado, bolón al horno, cevichochos) en porciones medidas. Las dos columnas de cada día son el mismo menú con la porción más chica o más grande: elige la que corresponda a tus calorías.

Días	7, con desayuno, almuerzo, media tarde y cena
Platos	28 recetas de la Sierra y la Costa, de la base de Motriz Fit
Porción chica	unas 1.550 calorías al día (ejemplo: mujer de 70 kg, 160 cm, 30 años, 3 días de ejercicio)
Porción grande	unas 1.900 calorías al día (ejemplo: hombre de 80 kg, 175 cm, 30 años, 3 días de ejercicio)
De dónde salen las calorías	de los ingredientes de cada plato, con los valores de USDA

Cómo usarlo

- Calcula tus calorías en motriz.fit/calculadoras/calorias y elige la columna más cercana.
- Si no te gusta un plato, cámbialo por otro del mismo momento del día: son parecidos en calorías.
- Lo que se ajusta de cada plato es la proteína, el carbohidrato y la grasa; las verduras y el aliño van igual.
- Mira el promedio de la semana, no un día: un día algo arriba y otro algo abajo no cambian nada.
- Los pesos de la lista de compras son de alimento ya cocido. En crudo, el arroz y los granos pesan alrededor de un tercio.

Este menú es general, para adultos sanos, y no es una indicación médica personalizada. Si estás embarazada o dando de lactar, tienes diabetes con medicación, enfermedad renal, celiaquía o antecedentes de un trastorno de la conducta alimentaria, consulta con tu médico o tu nutricionista antes de seguirlo. Aviso de salud en motriz.fit/aviso-de-salud

motriz.fit/dieta/menu-semanal-ecuatoriano-para-bajar-de-peso

Lunes

Menú semanal ecuatoriano para bajar de peso · día 1 de 7

Comida	Plato	Porción de 1.550 kcal	Porción de 1.900 kcal
Desayuno	Colada de avena con leche y guineo Sierra	384 kcal P 12 · C 67 · G 9	479 kcal P 17 · C 81 · G 12
Almuerzo	Menestra de lenteja con arroz y carne a la plancha Sierra	546 kcal P 43 · C 70 · G 10	668 kcal P 54 · C 82 · G 14
Media tarde	Cevichochos con tostado Sierra	269 kcal P 19 · C 35 · G 8	288 kcal P 20 · C 37 · G 9
Cena	Pescado al vapor con yuca y ensalada Costa	380 kcal P 33 · C 45 · G 8	471 kcal P 41 · C 54 · G 10
Total		1.580 kcal P 107 · C 216 · G 36 fibra 35 g	1.906 kcal P 131 · C 254 · G 44 fibra 38 g

Las calorías de cada plato son la suma de sus ingredientes (base de datos de USDA). Las dos columnas son el mismo plato con la porción más chica o más grande.

Martes

Menú semanal ecuatoriano para bajar de peso · día 2 de 7

Comida	Plato	Porción de 1.550 kcal	Porción de 1.900 kcal
Desayuno	Bolón de verde al horno con queso Costa	391 kcal P 15 · C 41 · G 19	486 kcal P 18 · C 53 · G 23
Almuerzo	Seco de pollo ligero con arroz Costa	549 kcal P 40 · C 54 · G 18	673 kcal P 50 · C 64 · G 23
Media tarde	Máchica con leche y guineo Sierra	264 kcal P 8 · C 53 · G 3	289 kcal P 9 · C 58 · G 4
Cena	Trucha al horno con mote y ensalada Sierra	400 kcal P 31 · C 36 · G 15	473 kcal P 37 · C 41 · G 18
Total		1.603 kcal P 94 · C 184 · G 55 fibra 17 g	1.921 kcal P 114 · C 216 · G 67 fibra 19 g

Las calorías de cada plato son la suma de sus ingredientes (base de datos de USDA). Las dos columnas son el mismo plato con la porción más chica o más grande.

Miércoles

Menú semanal ecuatoriano para bajar de peso · día 3 de 7

Comida	Plato	Porción de 1.550 kcal	Porción de 1.900 kcal
Desayuno	Tortillas de maíz al tiesto con queso Sierra	396 kcal P 14 · C 50 · G 16	482 kcal P 16 · C 60 · G 20
Almuerzo	Arroz con menestra y pescado a la plancha Costa	533 kcal P 43 · C 72 · G 8	673 kcal P 56 · C 87 · G 10
Media tarde	Batido de guineo con avena y leche Costa	316 kcal P 10 · C 58 · G 7	316 kcal P 10 · C 58 · G 7
Cena	Quinua con pollo y verduras Sierra	381 kcal P 32 · C 39 · G 11	478 kcal P 41 · C 47 · G 14
Total		1.625 kcal P 100 · C 220 · G 41 fibra 33 g	1.949 kcal P 124 · C 252 · G 51 fibra 35 g

Las calorías de cada plato son la suma de sus ingredientes (base de datos de USDA). Las dos columnas son el mismo plato con la porción más chica o más grande.

Jueves

Menú semanal ecuatoriano para bajar de peso · día 4 de 7

Comida	Plato	Porción de 1.550 kcal	Porción de 1.900 kcal
Desayuno	Tigrillo ligero Costa	403 kcal P 16 · C 39 · G 21	468 kcal P 18 · C 48 · G 23
Almuerzo	Sopa de quinua con pollo Sierra	538 kcal P 44 · C 64 · G 12	659 kcal P 56 · C 74 · G 15
Media tarde	Maduro al horno con queso Costa	241 kcal P 7 · C 39 · G 8	280 kcal P 9 · C 45 · G 9
Cena	Camarones al ajillo con arroz y brócoli Costa	382 kcal P 35 · C 45 · G 8	485 kcal P 45 · C 56 · G 10
Total		1.563 kcal P 102 · C 187 · G 48 fibra 21 g	1.893 kcal P 127 · C 222 · G 57 fibra 23 g

Las calorías de cada plato son la suma de sus ingredientes (base de datos de USDA). Las dos columnas son el mismo plato con la porción más chica o más grande.

Viernes

Menú semanal ecuatoriano para bajar de peso · día 5 de 7

Comida	Plato	Porción de 1.550 kcal	Porción de 1.900 kcal
Desayuno	Mote pillo ligero Sierra	380 kcal P 17 · C 37 · G 19	484 kcal P 20 · C 49 · G 23
Almuerzo	Encocado de pescado con arroz Costa	535 kcal P 42 · C 53 · G 18	659 kcal P 52 · C 64 · G 22
Media tarde	Tortilla de verde con queso Costa	248 kcal P 7 · C 32 · G 10	287 kcal P 8 · C 37 · G 12
Cena	Pollo al horno con melloco y ensalada Sierra	383 kcal P 36 · C 31 · G 13	483 kcal P 46 · C 37 · G 17
Total		1.546 kcal P 102 · C 153 · G 60 fibra 16 g	1.913 kcal P 127 · C 187 · G 74 fibra 19 g

Las calorías de cada plato son la suma de sus ingredientes (base de datos de USDA). Las dos columnas son el mismo plato con la porción más chica o más grande.

Sábado

Menú semanal ecuatoriano para bajar de peso · día 6 de 7

Comida	Plato	Porción de 1.550 kcal	Porción de 1.900 kcal
Desayuno	Encebollado ligero Costa	377 kcal P 36 · C 47 · G 5	466 kcal P 45 · C 57 · G 6
Almuerzo	Fritada al horno con mote y encurtido Sierra	537 kcal P 48 · C 59 · G 12	660 kcal P 60 · C 71 · G 15
Media tarde	Máchica con leche y guineo Sierra	264 kcal P 8 · C 53 · G 3	289 kcal P 9 · C 58 · G 4
Cena	Ceviche de camarón con tostado Costa	387 kcal P 41 · C 38 · G 9	470 kcal P 52 · C 43 · G 11
Total		1.566 kcal P 133 · C 197 · G 30 fibra 24 g	1.884 kcal P 165 · C 228 · G 37 fibra 27 g

Las calorías de cada plato son la suma de sus ingredientes (base de datos de USDA). Las dos columnas son el mismo plato con la porción más chica o más grande.

Domingo

Menú semanal ecuatoriano para bajar de peso · día 7 de 7

Comida	Plato	Porción de 1.550 kcal	Porción de 1.900 kcal
Desayuno	Corviche al horno Costa	385 kcal P 22 · C 48 · G 13	475 kcal P 28 · C 60 · G 15
Almuerzo	Arroz de cebada con carne y zapallo Sierra	537 kcal P 41 · C 68 · G 12	676 kcal P 52 · C 84 · G 15
Media tarde	Maduro al horno con queso Costa	241 kcal P 7 · C 39 · G 8	280 kcal P 9 · C 45 · G 9
Cena	Locro de papa ligero con queso Sierra	422 kcal P 21 · C 43 · G 19	486 kcal P 24 · C 51 · G 22
Total		1.584 kcal P 92 · C 197 · G 51 fibra 22 g	1.917 kcal P 112 · C 240 · G 61 fibra 27 g

Las calorías de cada plato son la suma de sus ingredientes (base de datos de USDA). Las dos columnas son el mismo plato con la porción más chica o más grande.

Lista de compras de la semana

Los ingredientes de los 28 platos, sumados y redondeados a lo que se compra

Proteínas	1.550	1.900
Camarón cocido	300 g	350 g
Carne de res magra a la plancha (pulpa)	200 g	300 g
Pechuga de pollo cocida (sin piel)	200 g	250 g
Lomo de cerdo al horno	200 g	200 g
Corvina a la plancha	150 g	200 g
Muslo de pollo cocido (sin piel)	150 g	200 g
Huevo revuelto	2 huevos	3 huevos
Dorado a la plancha	150 g	200 g
Pargo a la plancha	150 g	150 g
Trucha a la plancha	150 g	150 g
Albacora a la plancha (atún fresco)	150 g	150 g
Pollo asado sin piel	150 g	150 g
Huevo cocido (duro)	2 huevos	2 huevos
Atún en agua (escurrido)	100 g	100 g

Lácteos	1.550	1.900
Leche semidescremada	800 g	950 g
Queso fresco	300 g	350 g

Legumbres	1.550	1.900
Lenteja cocida	150 g	150 g
Fréjol canario cocido	150 g	150 g
Chochos cocidos	100 g	150 g
Arveja tierna cocida	50 g	50 g

Carbohidratos	1.550	1.900
Arroz blanco cocido	700 g	900 g
Mote cocido	450 g	600 g
Verde cocido	2 unidades	3 unidades
Quinua cocida	300 g	350 g
Papa cocida	2 unidades	2 unidades
Yuca cocida	250 g	350 g
Arroz de cebada cocido	200 g	300 g
Maduro al horno	2 unidades	2 unidades
Mel loco cocido	200 g	200 g
Verde crudo	1 unidad	1 unidad
Avena en hojuelas cruda	100 g	100 g
Máchica	50 g	100 g
Harina de maíz	50 g	100 g
Tostado (maíz tostado)	50 g	100 g

Frutas	1.550	1.900
Guineo	4 unidades	4 unidades
Limón (jugo)	200 g	200 g
Tomate de árbol	2 unidades	2 unidades
Aguacate	1 unidad	2 unidades

Verduras	1.550	1.900
Tomate riñón	7 unidades	7 unidades
Cebolla paiteña	5 unidades	5 unidades
Lechuga crespita o romana	200 g	200 g
Brócoli cocido	200 g	200 g
Zanahoria cocida	200 g	200 g
Cebolla blanca (larga)	150 g	150 g
Zapallo cocido	100 g	100 g
Pimiento verde	1 unidad	1 unidad
Culantro	100 g	100 g
Col blanca	40 g	40 g
Pimiento rojo	1 unidad	1 unidad
Ajo	30 g	30 g
Perejil	10 g	10 g

Grasas	1.550	1.900
Aceite de girasol	100 g	100 g
Leche de coco (en lata)	50 g	100 g
Aceite de oliva	30 g	30 g
Maní tostado sin sal	20 g	20 g
Linaza	20 g	20 g

Otros	1.550	1.900
Jugo de naranja natural	100 g	100 g
Panela	30 g	30 g
Ají criollo casero	20 g	20 g
Pasta de tomate	20 g	20 g
Canela molida	10 g	10 g

Cantidades para una persona y una semana, de alimento como se sirve. Para la familia, multiplica por los que comen. motriz.fit/dieta/menu-semanal-ecuatoriano-para-bajar-de-peso