



Día 1:

Desayuno:

- 1 taza de yogur griego bajo en grasa.
- 1/2 taza de fresas.
- 1 cucharada de miel.

Merienda matutina:

- 1 manzana pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de atún:
 - 2 onzas (56 g) de atún enlatado en agua.
 - 2 tazas de lechuga mixta.
 - 1/4 de taza de zanahorias ralladas.
 - 1/4 de taza de pepino en rodajas.
 - 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

Merienda:

- 1 yogur griego bajo en grasa.
- 1/4 taza de nueces.

Cena:

- 3 onzas (85 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 taza de brócoli al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de uvas.



Día 2:

Desayuno:

- 1 rebanada de pan integral.
- 1 cucharada de mantequilla de maní.
- 1 plátano.

Merienda matutina:

- 1 pera pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de garbanzos:
 - 1 taza de garbanzos cocidos.
 - 2 tazas de espinacas.
 - 1/4 de taza de tomates cherry.
 - 1/4 de aguacate en rodajas.
 - 2 cucharadas de aderezo de limón y cilantro.

Merienda:

- 1 yogur griego bajo en grasa.
- 1/4 taza de almendras.

Cena:

- 3 onzas (85 g) de salmón a la parrilla.
- 1 taza de espárragos al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de melón en cubitos.



Día 3:

Desayuno:

- 1 taza de avena cocida con agua.
- 1/2 taza de arándanos.
- 1 cucharada de miel.

Merienda matutina:

- 1 manzana pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de pollo:
 - 3 onzas (85 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
 - 2 tazas de lechuga mixta.
 - 1/4 de taza de tomates cherry.
 - 1/4 de aguacate en rodajas.
 - 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

Merienda:

- 1 yogur griego bajo en grasa.
- 1/4 taza de nueces.

Cena:

- 3 onzas (85 g) de tilapia al horno.
- 1 taza de brócoli al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de uvas.



Día 4:

Desayuno:

- 2 rebanadas de pan integral tostado.
- 1 cucharada de mantequilla de almendras.
- 1 plátano mediano.

Merienda matutina:

- 1 pera pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de garbanzos y aguacate:
 - 1 taza de garbanzos cocidos.
 - 2 tazas de espinacas.
 - 1/4 de aguacate en rodajas.
 - 1/4 de taza de tomates cherry.
 - 2 cucharadas de aderezo de limón y cilantro.

Merienda:

- 1 huevo cocido.
- 1 zanahoria pequeña.

Cena:

- 3 onzas (85 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 taza de brócoli al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de melón en cubitos.



Día 5:

Desayuno:

- 1 taza de yogur griego bajo en grasa.
- 1/2 taza de fresas.
- 1 rebanada de pan integral tostado.

Merienda matutina:

- 1 manzana pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de atún:
 - 2 onzas (56 g) de atún enlatado en agua.
 - 2 tazas de lechuga mixta.
 - 1/4 de taza de zanahorias ralladas.
 - 1/4 de taza de pepino en rodajas.
 - 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

Merienda:

- 1 yogur griego bajo en grasa.
- 1/4 taza de almendras.

Cena:

- 3 onzas (85 g) de salmón a la parrilla.
- 1 taza de espárragos al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de uvas.



Día 6:

Desayuno:

- 1 taza de avena cocida con agua.
- 1/2 taza de arándanos.
- 1 cucharada de miel.

Merienda matutina:

- 1 pera pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de pollo:
 - 3 onzas (85 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
 - 2 tazas de lechuga mixta.
 - 1/4 de taza de tomates cherry.
 - 1/4 de aguacate en rodajas.
 - 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

Merienda:

- 1 huevo cocido.
- 1 zanahoria pequeña.

Cena:

- 3 onzas (85 g) de tilapia al horno.
- 1 taza de brócoli al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de melón en cubitos.



Día 7:

Desayuno:

- 2 rebanadas de pan integral tostado.
- 1 cucharada de mantequilla de almendras.
- 1 plátano mediano.

Merienda matutina:

- 1 pera pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de garbanzos y aguacate:
 - 1 taza de garbanzos cocidos.
 - 2 tazas de espinacas.
 - 1/4 de aguacate en rodajas.
 - 1/4 de taza de tomates cherry.
 - 2 cucharadas de aderezo de limón y cilantro.

Merienda:

- 1 yogur griego bajo en grasa.
- 1/4 taza de nueces.

Cena:

- 3 onzas (85 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 taza de brócoli al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de uvas.