



Día 1

Desayuno:

Tazón de avena con frutas

- 1/2 taza de avena: 150 cal,
- 1 taza de fresas: 53 cal)

203 cal

Almuerzo:

Ensalada de atún

- 1 lata de atún en agua: 100 cal,
- 2 tazas de lechuga: 10 cal,
- 1/2 taza de zanahoria: 25 cal,
- 1 cucharada de mayonesa light: 35 cal) –

170 cal

Cena:

- Pechuga de pollo asada (100g: 165 cal),
- brócoli al vapor (1 taza: 55 cal)
- 1/2 taza de arroz integral (108 cal) –

328 cal

Snacks y Extras:

- 1 manzana mediana (95 cal),
- almendras (30 grs. 160 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 1 taza de zanahorias baby (50 cal) –

405 cal



Día 2

Desayuno:

Tostada de aguacate

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1/2 aguacate: 120 cal

280 cal

Almuerzo:

Ensalada de pollo a la parrilla

- 2 tazas de espinacas: 14 cal,
- 100g de pollo a la parrilla: 165 cal,
- aderezo ligero: 50 cal

229 cal

Cena:

- Salmón a la parrilla (154 cal por 100g)
- Espárragos asados (1 taza: 70 cal),
- quinoa (1/2 taza: 111 cal)

335 cal

Snacks y Extras:

- 1 banana mediana (105 cal),
- 1 taza de uvas (62 cal),
- 1 taza de palitos de apio (16 cal),
- 2 cucharadas de hummus (50 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal)

333 cal



Día 3

Desayuno:

Batido de proteínas

- 1 plátano: 105 cal,
- 1 taza de leche de almendras: 60 cal,
- 1 cucharada de proteína en polvo: 60 cal)

225 cal

Almuerzo:

Ensalada de garbanzos

- 1 taza de garbanzos: 210 cal,
- 1/2 pepino: 8 cal,
- 1 tomate: 22 cal,
- aderezo ligero: 50 cal

290 cal

Cena:

- Pasta de trigo integral (1 taza: 174 cal)
- con salsa de tomate (1/2 taza: 70 cal)
- y pollo (100g: 165 cal)

409 cal

Snacks y Extras:

- 1 naranja (62 cal),
- 30 grs. de nueces (183 cal),
- 1 zanahoria grande (30 cal)

275 cal



Día 4

Desayuno:

- Tortilla de claras de huevo (3 claras: 51 cal)
- Espinacas (1 taza: 7 cal)
- Queso bajo en grasa (1 oz: 48 cal)

106 cal

Almuerzo:

- Sopa de verduras (1 taza: 100 cal),
- 1 rebanada de pan integral (80 cal)

180 cal

Cena:

- Bacalao a la plancha (100g: 96 cal),
- Ensalada verde (2 tazas: 20 cal, aderezo ligero: 50 cal),
- Patata asada (1 pequeña: 103 cal) - 269 cal

Snacks y Extras:

- 1 manzana mediana (95 cal),
- 1 taza de bayas mixtas (70 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 1/2 taza de hummus (100 cal)
- 1 taza de zanahorias baby (50 cal) - 415 cal



Día 5

Desayuno:

- Batido de frutas
- taza de fresas: 53 cal,
- 1/2 plátano: 52 cal,
- 1 taza de leche de almendras: 60 cal

- 165 cal

Almuerzo:

Tostada de atún

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 lata de atún en agua: 100 cal,
- 1 cucharada de mayonesa light: 35 cal

295 cal

Cena:

Pollo a la plancha (100g: 165 cal),

- ensalada de espinacas (2 tazas: 14 cal,)
- aderezo ligero: 50 cal,
- 1/2 taza de quinoa (111 cal)

340 cal

Snacks y Extras:

- 1 naranja (62 cal),
- 30 grs de almendras (160 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 1 taza de pepinos en rodajas (16 cal)

338 cal



Día 6

Desayuno:

- Tazón de avena con nueces 1/2 taza de avena: 150 cal,
- 30 grs. de nueces: 183 cal

333 cal

Almuerzo:

Ensalada de pollo

- 100g de pollo: 165 cal,
- 2 tazas de lechuga: 10 cal,
- 1 tomate: 22 cal,
- aderezo ligero: 50 cal

247 cal

Cena:

- Pescado blanco al horno (100g: 90 cal),
- 1 taza de brócoli al vapor (55 cal),
- 1/2 taza de arroz integral (108 cal)

253 cal

Snacks y Extras:

- 1 manzana mediana (95 cal),
- 1 taza de fresas (53 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 2 zanahorias grandes (60 cal)

308 cal



Día 7

Desayuno:

- 1 rebanada de pan integral (80 cal)
- con mantequilla de maní (2 cucharadas: 180 cal)

260 cal

Almuerzo:

Ensalada de garbanzos

- 1 taza de garbanzos: 210 cal,
- 1/2 pepino: 8 cal,
- 1 tomate: 22 cal,
- aderezo ligero: 50 cal

290 cal

Cena:

- Pollo asado (100g: 165 cal),
- Ensalada verde (2 tazas: 20 cal, aderezo ligero: 50 cal),
- 1 patata asada pequeña (103 cal)

338 cal

Snacks y Extras:

- 1 plátano mediano (105 cal),
- 1 taza de uvas (62 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 30 grs. de almendras (160 cal)

427 cal