



Día 1

Desayuno:

Tazón de avena con frutas

- 1 taza de avena cocida: 154 cal,
- 1 taza de fresas: 53 cal,
- 1 cucharada de miel: 64 cal)

271 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,
- 1/2 aguacate: 120 cal,
- aderezo ligero: 50 cal)

305 cal

Cena:

- Pechuga de pollo a la plancha (100g: 165 cal),
- Espárragos asados (1 taza: 70 cal),
- Quinoa (1/2 taza: 111 cal)

346 cal

Snacks y Extras:

- 1 manzana mediana (95 cal),
- 1/4 taza de hummus (100 cal),
- 1 taza de zanahorias baby (50 cal),
- 30 grs. nueces (183 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal)

528 cal



Día 2

Desayuno:

Tostada de aguacate

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 aguacate: 240 cal

400 cal

Almuerzo:

Ensalada griega

- 1 taza de lechuga: 5 cal,
- 1 tomate: 22 cal,
- 1/4 pepino: 4 cal,
- 30 grs queso feta: 75 cal,
- 10 aceitunas: 50 cal,
- aderezo griego ligero: 50 cal

206 cal

Cena:

- Salmón al horno (154 cal por 100g)
- Brócoli al vapor (1 taza: 55 cal)
- 1/2 taza de arroz integral (108 cal)

317 cal

Snacks y Extras:

- 1 plátano medianoa (105 cal),
- 1/2 taza de fresas (26 cal),
- 1/2 taza de yogur griego (75 cal),
- 2 zanahorias grandes (60 cal),
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (188 cal)

454 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,
- 1 cucharada de mantequilla de almendras: 98 cal)

323 cal

Almuerzo:

Ensalada de pollo

- 100g de pollo a la parrilla: 165 cal,
- 2 tazas de lechuga mixta: 10 cal,
- aderezo bajo en grasa: 50 cal,
- 1/4 de aguacate: 60 cal)

285 cal

Cena:

- Pasta de trigo integral (1 taza: 174 cal)
- con albóndigas de pavo (2 albóndigas pequeñas: 140 cal)
- y salsa de tomate (1/2 taza: 70 cal)

384 cal

Snacks y Extras:

- 1 naranja (62 cal),
- 30 grs almendras (160 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 1 taza de uvas (62 cal)

384 cal



Día 4

Desayuno:

- Tortilla de claras de huevo (4 claras: 68 cal)
- con espinacas (1 taza: 7 cal)
- y queso bajo en grasa (1 oz: 48 cal),
- 1 rebanada de pan integral (80 cal)

203 cal

Almuerzo:

- Sopa de lentejas (1 taza: 185 cal),
- 1 rebanada de pan integral (80 cal)

265 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
- /4 taza de hummus (100 cal)
- 1 taza de zanahorias baby (50 cal),
- 30 grs nueces (183 cal)

598 cal



Día 5

Desayuno:

Batido de frutas

- 1 taza de fresas: 53 cal,
- 1/2 plátano: 52 cal,
- 1 taza de leche de almendras: 60 cal,
- 1 cucharada de semillas de chía: 60 cal

225 cal

Almuerzo:

Sandwich de pavo

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 3 rebanadas de pavo: 105 cal,
- lechuga: 5 cal,
- tomate: 22 cal,
- 1 cucharada de mayonesa light: 35 cal

327 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. nueces (183 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 1 taza de pepinos en rodajas (16 cal),
- 1 taza de zanahorias baby (50 cal)

411 cal



Día 6

Desayuno:

Tazón de avena con nueces y manzana

- 1/2 taza de avena: 150 cal,
- 1 manzana mediana: 95 cal,
- 30 grs nueces: 183 cal

428 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 plátano mediano (105 cal),
- 1 taza de fresas (53 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 2 zanahorias grandes (60 cal),
- 1/4 taza de hummus (100 cal)

418 cal



Día 7

Desayuno:

- 1 rebanada de pan integral con mantequilla de maní (2 cucharadas: 180 cal, pan integral: 80 cal)
- 1 plátano mediano (105 cal)

365 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 naranja (62 cal),
- 1 taza de uvas (62 cal),
- 1 yogurt griego sin grasa (100 cal),
- 30 grs almendras (160 cal),
- 1 taza de zanahorias baby (50 cal)

434 cal