



Día 1:

Desayuno:

- 1 taza de avena cocida con agua: 150 calorías.
- 1/2 taza de arándanos: 40 calorías.
- 1 cucharada de miel: 64 calorías.

A media mañana:

- 1 manzana pequeña: 52 calorías.
- 10 almendras: 70 calorías.

Almuerzo:

Ensalada de pollo:

- 85 grs de pechuga de pollo a la parrilla: 140 calorías.
- 2 tazas de lechuga mixta: 10 calorías.
- 1/4 de taza de zanahorias ralladas: 10 calorías.
- 1/4 de aguacate en rodajas: 80 calorías.
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa: 50 calorías.

Merienda:

1 yogur griego bajo en grasa: 120 calorías.

Cena:

- 115 grs de salmón a la parrilla: 200 calorías.
- 1 taza de espárragos al vapor: 27 calorías.
- 1/2 taza de patata al horno: 90 calorías.

Antes de acostarse:

1 taza de palomitas de maíz sin mantequilla: 31 calorías.



Día 2:

Desayuno:

- 2 claras de huevo revueltas: 34 calorías.
- 1 rebanada de pan integral tostado: 70 calorías.
- 1 cucharadita de mantequilla de maní: 90 calorías.
- 1/2 taza de fresas: 25 calorías.

A media mañana:

- 1 nectarina pequeña: 62 calorías.
- 10 nueces: 100 calorías.

Almuerzo:

Ensalada de garbanzos:

- 1 taza de garbanzos cocidos: 210 calorías.
- 2 tazas de espinacas: 14 calorías.
- 1/4 de taza de tomates cherry: 13 calorías.
- 1/4 de aguacate en rodajas: 80 calorías.
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa: 50 calorías.

Merienda:

- 1 huevo cocido: 78 calorías.
- 1 zanahoria pequeña: 25 calorías.

Cena:

- 85 grs de pechuga de pollo a la parrilla: 140 calorías.
- 1 taza de espárragos al vapor: 27 calorías.
- 1/2 taza de quinoa cocida: 110 calorías.

Antes de acostarse:

- 1 taza de pepino en rodajas: 16 calorías.
- 2 cucharadas de hummus: 50 calorías.



Día 3:

Desayuno:

- 1 taza de yogur bajo en grasa: 150 calorías.
- 1/2 taza de arándanos: 40 calorías.
- 1 cucharada de semillas de lino: 55 calorías.

A media mañana:

- 1 manzana pequeña: 52 calorías.
- 10 almendras: 70 calorías.

Almuerzo:

Ensalada de atún:

- 1 lata de atún en agua: 100 calorías.
- 2 tazas de espinacas: 14 calorías.
- 1/4 de taza de tomates cherry: 13 calorías.
- 1/4 de aguacate en rodajas: 80 calorías.
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa: 50 calorías.

Merienda:

- 1 huevo cocido: 78 calorías.
- 1 zanahoria pequeña: 25 calorías.

Cena:

Salmón al horno:

- 85 grs de salmón: 200 calorías.
- 1 taza de brócoli al vapor: 55 calorías.
- 1/2 taza de quinoa cocida: 110 calorías.

Antes de acostarse:

- 1 taza de pepino en rodajas: 16 calorías.
- 2 cucharadas de hummus: 50 calorías.



Día 4:

Desayuno:

- 1 taza de avena cocida con agua: 150 calorías.
- 1/2 taza de arándanos: 40 calorías.
- 1 cucharada de miel: 64 calorías.

A media mañana:

- 1 pera pequeña: 60 calorías.
- 15 almendras: 105 calorías.

Almuerzo:

Ensalada de pollo:

- 85 grs de pechuga de pollo a la parrilla: 140 calorías.
- 2 tazas de lechuga mixta: 10 calorías.
- 1/4 de taza de zanahorias ralladas: 10 calorías.
- 1/4 de aguacate en rodajas: 80 calorías.
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa: 50 calorías.

Merienda:

- 1 huevo cocido: 78 calorías.
- 1 zanahoria pequeña: 25 calorías.

Cena:

Salmón al horno:

- 85 grs de salmón: 200 calorías.
- 1 taza de espárragos al vapor: 27 calorías.
- 1/2 taza de quinoa cocida: 110 calorías.

Antes de acostarse:

- 1 taza de pepino en rodajas: 16 calorías.
- 2 cucharadas de hummus: 50 calorías.



Día 5:

Desayuno:

- 2 claras de huevo revueltas: 34 calorías.
- 1 rebanada de pan integral tostado: 70 calorías.
- 1 cucharadita de mantequilla de maní: 90 calorías.
- 1/2 taza de fresas: 25 calorías.

A media mañana:

- 1 nectarina pequeña: 62 calorías.
- 10 nueces: 100 calorías.

Almuerzo:

Ensalada de garbanzos:

- 1 taza de garbanzos cocidos: 210 calorías.
- 2 tazas de espinacas: 14 calorías.
- 1/4 de taza de tomates cherry: 13 calorías.
- 1/4 de aguacate en rodajas: 80 calorías.
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa: 50 calorías.

Merienda:

- 1 huevo cocido: 78 calorías.
- 1 zanahoria pequeña: 25 calorías.

Cena:

- 3 onzas (85 g) de pechuga de pollo a la parrilla: 140 calorías.
- 1 taza de espárragos al vapor: 27 calorías.
- 1/2 taza de quinoa cocida: 110 calorías.

Antes de acostarse:

- 1 taza de pepino en rodajas: 16 calorías.
- 2 cucharadas de hummus: 50 calorías.



Día 6:

Desayuno:

- 1 taza de yogur bajo en grasa: 150 calorías.
- 1/2 taza de arándigos: 40 calorías.
- 1 cucharada de semillas de lino: 55 calorías.

A media mañana:

- 1 manzana pequeña: 52 calorías.
- 10 almendras: 70 calorías.

Almuerzo:

Ensalada de atún:

- 1 lata de atún en agua: 100 calorías.
- 2 tazas de espinacas: 14 calorías.
- 1/4 de taza de tomates cherry: 13 calorías.
- 1/4 de aguacate en rodajas: 80 calorías.
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa: 50 calorías.

Merienda:

- 1 huevo cocido: 78 calorías.
- 1 zanahoria pequeña: 25 calorías.

Cena:

Salmón al horno:

- 85 grs. de salmón: 200 calorías.
- 1 taza de espárragos al vapor: 27 calorías.
- 1/2 taza de quinoa cocida: 110 calorías.

Antes de acostarse:

- 1 taza de pepino en rodajas: 16 calorías.
- 2 cucharadas de hummus: 50 calorías.



Día 7:

Desayuno:

- 1 taza de avena cocida con agua: 150 calorías.
- 1/2 taza de arándanos: 40 calorías.
- 1 cucharada de miel: 64 calorías.

A media mañana:

- 1 pera pequeña: 60 calorías.
- 15 almendras: 105 calorías.

Almuerzo:

Ensalada de pollo:

- 85 grs de pechuga de pollo a la parrilla: 140 calorías.
- 2 tazas de lechuga mixta: 10 calorías.
- 1/4 de taza de zanahorias ralladas: 10 calorías.
- 1/4 de aguacate en rodajas: 80 calorías.
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa: 50 calorías.

Merienda:

- 1 huevo cocido: 78 calorías.
- 1 zanahoria pequeña: 25 calorías.

Cena:

- 85 grs de salmón a la parrilla: 200 calorías.
- 1 taza de espárragos al vapor: 27 calorías.
- 1/2 taza de quinoa cocida: 110 calorías.

Antes de acostarse:

- 1 taza de pepino en rodajas: 16 calorías.
- 2 cucharadas de hummus: 50 calorías.