



## **Día 1:**

### **Desayuno:**

- 2 rebanadas de pan integral.
- 2 cucharadas de mantequilla de maní.
- 1 plátano.

### **A media mañana:**

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

### **Almuerzo:**

- Ensalada de pollo:
  - 113 grs 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 manzana.
- 1 onza (28 g) de queso cheddar.

### **Cena:**

- 170 grs de salmón a la parrilla.
- 1 taza de arroz integral.
- 1 taza de espárragos al vapor.

### **Antes de acostarse**

- 1 taza de uvas.

## **Día 2:**

**Desayuno:**

- 1 taza de avena cocida con agua.
- 1/2 taza de arándanos.
- 1 cucharada de miel.
- 1/4 taza de almendras.

**A media mañana:**

- 1 yogur griego bajo en grasa.
- 1 pera pequeña.

**Almuerzo:**

- Wrap de pavo:
  - 115 grs de pechuga de pavo.
  - 1 tortilla integral.
  - 1/4 de aguacate en rodajas.
  - Verduras frescas a elección.
  - Mostaza o aderezo bajo en grasa.

**Merienda:**

- 1 huevo cocido.
- 1 zanahoria pequeña.

**Cena:**

- 115 grs de pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 taza de brócoli al vapor.
- 1/2 taza de quinoa cocida.

**Antes de acostarse**

- 1 taza de melón en cubitos.

**Día 3:****Desayuno:**



2 rebanadas de pan integral.  
2 cucharadas de mantequilla de maní.  
1 plátano.

**A media mañana:**

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

**Almuerzo:**

Ensalada de atún:  
115 grs de atún enlatado en agua.  
2 tazas de espinacas.  
1/4 de taza de garbanzos.  
1/4 de taza de tomates cherry.  
2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

**Merienda:**

1 manzana.  
30 grs de queso cheddar.

**Cena:**

170 grs de pechuga de pollo a la parrilla.  
1 taza de arroz integral.  
1 taza de espárragos al vapor.

**Antes de acostarse**

1 taza de uvas.

**Día 4:**

**Desayuno:**

1 taza de yogur griego bajo en grasa.



1/2 taza de fresas.

1 rebanada de pan integral tostado.

**A media mañana:**

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:**

115 grs de pechuga de pollo a la parrilla.

1 taza de arroz integral.

1 taza de espárragos al vapor.

**Antes de acostarse**

1 taza de melón en cubitos.

**Día 5:**

**Desayuno:**

2 rebanadas de pan integral tostado.



1 cucharada de mantequilla de almendras.

1 plátano mediano.

**A media mañana:**

1 manzana pequeña.

**Almuerzo:**

Ensalada de salmón:

115 grs de salmón a la parrilla.

2 tazas de espinacas.

1/4 de aguacate en rodajas.

1/4 de taza de tomates cherry.

2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

**Merienda:**

1 yogur griego bajo en grasa.

1/4 taza de nueces.

**Cena:**

113 grs de filete de res a la parrilla.

1 taza de brócoli al vapor.

1/2 taza de puré de papas.

**Antes de acostarse**

1 taza de uvas.

**Día 6:**

**Desayuno:**

1 taza de avena cocida con agua.

1/2 taza de arándanos.



1 cucharada de miel.

2 cucharadas de nueces picadas.

**A media mañana:**

1 pera pequeña.

**Almuerzo:**

Ensalada de pollo y aguacate:

85 grs de pechuga de pollo a la parrilla.

2 tazas de lechuga mixta.

1/4 de aguacate en rodajas.

1/4 de taza de tomates cherry.

2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

**Merienda:**

1 manzana.

30 grs de queso cheddar.

**Cena:**

170 grs de salmón a la parrilla.

1 taza de arroz integral.

1 taza de espárragos al vapor.

**Antes de acostarse**

1 taza de uvas.

**Día 7:**

**Desayuno:**

2 rebanadas de pan integral tostado.

1 cucharada de mantequilla de almendras.

1 plátano mediano.

**A media mañana:**

1 pera pequeña.

**Almuerzo:**

Ensalada de garbanzos:

1 taza de garbanzos cocidos.

2 tazas de espinacas.

1/4 de taza de pimientos rojos en cubitos.

1/4 de taza de pepino 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:**

115 grs de pechuga de pollo a la parrilla.

1 taza de brócoli al vapor.

1/2 taza de quinoa cocida.

**Antes de acostarse**

1 taza de melón en cubitos.

**Día 8:****Desayuno:**

1 taza de yogur griego bajo en grasa.

1/2 taza de fresas.

1 rebanada de pan integral tostado.

**A media mañana:**

1 manzana pequeña.

**Almuerzo:**

Ensalada de atún:

115 grs de atún enlatado en agua.

2 tazas de espinacas.

1/4 de taza de garbanzos.

1/4 de taza de tomates cherry.

2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

**Merienda:**

1 yogur griego bajo en grasa.

1/4 taza de nueces.

**Cena:**

170 grs de pechuga de pollo a la parrilla.

1 taza de arroz integral.

1 taza de espárragos al vapor.

**Antes de acostarse**

1 taza de uvas.