

Día 1:

Desayuno:

- 1 rebanada de pan integral (80 calorías).
- 1 cucharada de mantequilla de maní (95 calorías).
- 1 plátano (105 calorías).

Media mañana:

- 1 yogur griego bajo en grasa (100 calorías).

Almuerzo:

- Ensalada de pollo y aguacate:
 - 85 grs de pechuga de pollo a la parrilla (120 calorías).
 - 2 tazas de espinacas (14 calorías).
 - 1/4 de aguacate en rodajas (60 calorías).
 - 1/4 de taza de tomates cherry (13 calorías).
 - 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa (60 calorías).

Merienda:

- 1 manzana (52 calorías).

Cena:

- 4 onzas (113 g) de salmón a la parrilla (280 calorías).
- 1 taza de brócoli al vapor (55 calorías).
- 1/2 taza de quinoa cocida (110 calorías).

Antes de acostarse:

- 1 taza de uvas (62 calorías).

Día 2:

Desayuno:

- 1 taza de avena cocida con agua (166 calorías).
- 1/2 taza de arándanos (42 calorías).
- 1 cucharada de miel (64 calorías).

Media mañana:

- 1 yogur griego bajo en grasa (100 calorías).

Almuerzo:

- Wrap de pavo:
 - 85 grs. de pechuga de pavo (87 calorías).
 - 1 tortilla integral (80 calorías).
 - Verduras frescas a elección (variadas).
 - Mostaza o aderezo bajo en grasa (20 calorías).

Merienda:

- 1 pera pequeña (86 calorías).

Cena:

- 113 grs. de pechuga de pollo a la parrilla (130 calorías).
- 1 taza de espárragos al vapor (55 calorías).
- 1/2 taza de arroz integral (109 calorías).

Antes de acostarse:

- 1 taza de melón en cubitos (46 calorías).

Día 3:

Desayuno:

- 2 huevos revueltos (140 calorías).
- 1 rebanada de pan integral tostado (80 calorías).
- 1/2 aguacate en rodajas (120 calorías).

Media mañana:

- 1 yogur griego bajo en grasa (100 calorías).

Almuerzo:

- Ensalada de garbanzos y vegetales:
 - 1 taza de garbanzos cocidos (269 calorías).
 - 2 tazas de espinacas (14 calorías).
 - 1/4 de taza de tomates cherry (13 calorías).
 - 1/4 de aguacate en rodajas (60 calorías).
 - 2 cucharadas de aderezo de limón y cilantro (60 calorías).

Merienda:

- 1 huevo cocido (70 calorías).

Cena:

- 113 grs. de salmón al horno (280 calorías).
- 1 taza de espárragos al vapor (55 calorías).
- 1/2 taza de quinoa cocida (110 calorías).

Antes de acostarse:

- 1 taza de uvas (62 calorías).

Día 4:

Desayuno:

- 1 rebanada de pan integral tostado (80 calorías).
- 1 cucharada de mantequilla de almendras (95 calorías).
- 1 plátano mediano (105 calorías).

Media mañana:

- 1 yogur griego bajo en grasa (100 calorías).

Almuerzo:

- Ensalada de pollo y espinacas:
 - 85 grs. de pechuga de pollo a la parrilla (120 calorías).
 - 2 tazas de espinacas (14 calorías).
 - 1/4 de taza de tomates cherry (13 calorías).
 - 1/4 de aguacate en rodajas (60 calorías).
 - 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa (60 calorías).

Merienda:

- 1 manzana (52 calorías).

Cena:

- 113 grs de ternera a la parrilla (264 calorías).
- 1 taza de brócoli al vapor (55 calorías).
- 1/2 taza de puré de papas (120 calorías).

Antes de acostarse:

- 1 taza de uvas (62 calorías).

Día 5:

Desayuno:

- 1 taza de yogur griego bajo en grasa (130 calorías).
- 1/2 taza de arándanos (42 calorías).
- 1 cucharada de miel (64 calorías).

Media mañana:

- 1 puñado de nueces (185 calorías).

Almuerzo:

- Ensalada de pollo a la parrilla:
 - 85 grs. de pechuga de pollo a la parrilla (120 calorías).
 - 2 tazas de lechuga mixta (14 calorías).
 - 1/4 de taza de tomates cherry (13 calorías).
 - 1/4 de aguacate en rodajas (60 calorías).
 - 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa (60 calorías).

Merienda:

- 1 manzana (52 calorías).

Cena:

- 115 grs de salmón a la parrilla (280 calorías).
- 1 taza de espárragos al vapor (55 calorías).
- 1/2 taza de quinoa cocida (110 calorías).

Antes de acostarse:

- 1 taza de melón en cubitos (46 calorías).

Día 6:

Desayuno:

- 1 taza de avena cocida con agua (166 calorías).
- 1/2 taza de fresas (25 calorías).
- 1 cucharada de miel (64 calorías).

Media mañana:

- **1 yogur griego bajo en grasa (100 calorías).**

Almuerzo:

- Wrap de pavo:
 - 85 grs de pechuga de pavo (87 calorías).
 - 1 tortilla integral (80 calorías).
 - Verduras frescas a elección (variadas).
 - Mostaza o aderezo bajo en grasa (20 calorías).

Merienda:

- 1 pera pequeña (86 calorías).

Cena:

- 115 grs. de pechuga de pollo a la parrilla (130 calorías).
- 1 taza de brócoli al vapor (55 calorías).
- 1/2 taza de arroz integral (109 calorías).

Antes de acostarse:

- 1 taza de uvas (62 calorías).

Día 7:

Desayuno:

- 2 rebanadas de pan integral (160 calorías).
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (188 calorías).
- 1 plátano mediano (105 calorías).

Media mañana:

- 1 yogur griego bajo en grasa (100 calorías).

Almuerzo:

- Ensalada de atún:
 - 85 grs. de atún enlatado en agua (99 calorías).
 - 2 tazas de lechuga mixta (14 calorías).
 - 1/4 de taza de tomates cherry (13 calorías).
 - 1/4 de aguacate en rodajas (60 calorías).
 - 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa (60 calorías).

Merienda:

- 1 manzana (52 calorías).

Cena:

- 115 grs. de pechuga de pollo a la parrilla (130 calorías).
- 1 taza de brócoli al vapor (55 calorías).
- 1/2 taza de arroz integral (109 calorías).

Antes de acostarse:

- 1 taza de uvas (62 calorías).