

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.