

Aquí tienes un ejemplo de una dieta de 2500 calorías para 7 días:

Día 1:

Desayuno:

- 2 huevos revueltos.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 1 cucharada de mantequilla de maní.
- 1 plátano.

Merienda matutina:

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

Almuerzo:

- Ensalada de pollo:
 - 4 onzas (113 g) 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:

- 6 onzas (170 g) de salmón a la parrilla.
- 1 taza de arroz integral.
- 1 taza de espárragos al vapor.

Merienda nocturna:

- 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.

Merienda matutina:

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

Almuerzo:

- Wrap de pavo:
 - 4 onzas (113 g) 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:

- 4 onzas (113 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 taza de brócoli al vapor.
- 1/2 taza de quinoa cocida.

Merienda nocturna:

- 1 taza de melón en cubitos.

Día 3:

Desayuno:

- 2 rebanadas de pan integral tostado.
- 1 cucharada de mantequilla de almendras.
- 1 plátano mediano.

Merienda matutina:

- 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:

- 6 onzas (170 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 taza de arroz integral.
- 1 taza de espárragos al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de melón en cubitos.

Día 4:

Desayuno:

- 1 taza de yogur griego bajo en grasa.
- 1/2 taza de fresas.
- 1 rebanada de pan integral tostado.

Merienda matutina:

- 1 manzana pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de atún:
 - 4 onzas (113 g) 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:

- 6 onzas (170 g) de filete de res a la parrilla.
- 1 taza de brócoli al vapor.
- 1/2 taza de puré de papas.

Merienda nocturna:

- 1 taza de uvas.

Día 5:

Desayuno:

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

Merienda matutina:

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

Almuerzo:

- Ensalada de pollo y aguacate:
 - 4 onzas (113 g) 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:

- 6 onzas (170 g) de salmón a la parrilla.
- 1 taza de arroz integral.
- 1 taza de espárragos al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de uvas.

Día 6:

Desayuno:

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

Merienda matutina:

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

Almuerzo:

- Wrap de pavo:
 - 4 onzas (113 g) 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:

- 4 onzas (113 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 taza de brócoli al vapor.
- 1/2 taza de quinoa cocida.

Merienda nocturna:

- 1 taza de melón en cubitos.

Día 7:

Desayuno:

- 1 taza de yogur griego bajo en grasa.
- 1/2 taza de fresas.
- 1 rebanada de pan integral tostado.

Merienda matutina:

- 1 manzana pequeña.

Almuerzo:

- Ensalada de atún:
 - 4 onzas (113 g) 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:

- 6 onzas (170 g) de pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 taza de arroz integral.
- 1 taza de espárragos al vapor.

Merienda nocturna:

- 1 taza de uvas.

Puedes repetir este ciclo de 7 días para completar las dos semanas. Recuerda que siempre es recomendable adaptar las opciones de alimentos según tus preferencias y necesidades, así como consultar a un profesional de la salud o un nutricionista antes de comenzar cualquier dieta restrictiva