

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 9:30 am 2 harinas 2 proteínas 1 grasa 1 fruta	Prensadas 4 tortillas de maíz delgadas 2 rebanadas de queso 1 cdta aceite para dorar 1 banano	2 rebanadas de pan integral Omellette (1 huevo + 2 cdas queso rallado, espinacas, hongos) 1 taza fresas	2 tortillas de harina light 2 rebanadas de queso 1 cdta aceite para dorar 1 mandarina	Gallitos de huevo y aguacate 2 tortillas gruesitas 2 huevos picados 1/4 aguacate 1 rodaja de piña	2 rebanadas de pan cuadrado integral 1 rebanada de queso + 2 rebanadas de jamón 1/4 aguacate, lechuga, tomate. 1 pera	1 tz gallo pinto 2 huevos picados con tomate 1 cdta aceite para cocinar 1 tz fruta mixta picada	½ tz gallo pinto 4 dedos pan blanco 1 huevo revuelto con 2 rebanadas de jamón de pavo 1 manzana verde
Merienda 11:00 am 1 harina o 1 grasa 1 lácteo	1 yogurt deligurt con topping de granola	1 cajita de leche + proteína 10 almendras	1 banano 10 almendras	1 manzana 1 galleta maría	1 yogurt 250 ml in line 10 almendras	Batido 1 tz leche descremada + ½ tz mora	1 taza fruta mixta ¼ granola
Almuerzo 1:30 pm 3 harinas 4 proteínas 2 vegetales 1 grasa *Acompañar con bebida sin azúcar	1 taza arroz 1 camote mediano relleno con 4 cdas pollo desmenuzado y 4 cdas queso rallado 2 tazas ensalada verde con 10 almendras	1 taza de arroz 3 rebanadas de plátano maduro 120 g pescado a la plancha (tamaño palma de la mano hasta primera línea de los dedos) 1 taza brócoli hervido 1 cdta aceite de oliva	1 taza arroz ¼ yuca sancochada 120 g carne mechada en salsa de tomate (8 cdas) 2 taza ensalada verde 1 cdta margarina light para la yuca	1 taza arroz ½ taza de papas bravas al horno 120 g fajitas de pollo 2 tazas ensalada de pepino, tomate, repollo 1 cdta aceite para cocinar	1 taza papas en gajos en freidora de aire 2 tortillas de maíz Cuarto de pollo asado sin piel 1 taza pico de gallo ¼ aguacate	1 taza arroz a la jardinera 1 galleta sannisimo Zapallo relleno con 4 cdas carne molida y 4 cdas queso rallado 2 taza de ensalada pepino y cebolla morada 1 cdta aceite para cocinar	1 tz arroz 1 galleta sannisimo 120 g carne mechada en salsa (6 cdas) 1 taza ensalada verde con limón y sal 1 cdta aceite para cocinar
Merienda 5:00 pm 1 harina	1 paquete biscolete nutrisnack	1 barrita Lyne Tosh	1 paq galleta nutrisnack	1 paq galleta maría	6 palitos ajonjolí cosecha dorada	1 paq bizcochos nutrisnack	1 barrita Lyne Tosh
Cena 8:30 pm 2 harina 4 proteínas 1 vegetal 1 grasa	1 tz sopa de tomate 1 galleta sanissimo 6 cdas pollo desmenuzado y 30 g queso (2 cdas) ¼ aguacate 1 tz ensalada verde	1 taza pasta 6 cdas carne molida 2 cdas queso rallado 1 tz ensalada verde al gusto con 1 cdta aderezo	120 g lomito 1 taza pico de gallo 1 taza ensalada verde ¼ plátano maduro al vapor	2 tortillas de chalupa 2 cdas frijoles molidos 6 cdas pollo desmenuzado 2 cdas queso rallado Lechuga y tomate 1 cdta aderezo	Hamburguesas caseras 2 piezas pan thins 2 tortas de carne caseras medianas Lechuga, tomate, zanahoria 1 cda mayonesa y salsa de tomate delgac	1 tz puré de papa 120 g mano de piedra en salsa de tomate ½ tz vegetales al vapor con 1 cdta margarina light	120 g churrasco a la parrilla 1 taza vegetales asados (zanahoria, brócoli y tomate) ½ elote asado