|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Desayuno** 1110 Kcal/69g de proteína/96g de carbohidratos/50g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 6 | 150 Gramos de Bolillo / Pan Fránces |  |
| Leche y bebidas similares | 1 | 250 Ml (militros) de Leche lala "alta en proteína" |  |
| Carne moderada en grasa | 1 | 2 Piezas de Omelette a la mexicana. |  |
| Carne moderada en grasa | 3 | 3 Piezas de Huevos revueltos con 45 Gramos de Queso manchego |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 2 | 2 Cucharaditas de Aceite de oliva |  |
| **Primera colación** 474 Kcal/4g de proteína/92g de carbohidratos/10g de grasas | | | |
| Cereal con grasa | 2 | 4 Piezas de Galleta de avena quaker |  |
| Frutas | 1 | 150 Gramos de Fresas |  |
| Azúcares | 5 | 100 Gramos de Helado de chocolate |  |
| **Comida** 648 Kcal/50g de proteína/67g de carbohidratos/20g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 4 | 200 Gramos de Pasta cocida |  |
| Carne baja en grasa | 4 | 200 Gramos de Carne Molida 95-5 |  |
| Ensalada / verduras | 1 | 200 Gramos de Champiñones |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 2 | 60 Gramos de Aguacate |  |
| **Segunda colación** 324 Kcal/34g de proteína/38g de carbohidratos/4g de grasas | | | |
| Leche y bebidas similares | 1 | 125 Gramos de Yogurt Griego |  |
| Proteína en polvo | 1 | 30 Gramos de Proteína en polvo |  |
| Frutas | 2 | 30 Gramos de Pasas |  |
| **Cena** 970 Kcal/34g de proteína/114g de carbohidratos/42g de grasas | | | |
| Cereal con grasa | 2 | 2 Piezas de Waffle sencillo (35 gr) |  |
| Leche y bebidas similares | 2 | 500 Ml (militros) de leche light |  |
| Frutas | 4 | 2 Piezas de Plátano |  |
| Aceites y grasas con proteína | 4 | 4 Cucharadas de Crema de maní |  |

Dieta #2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Desayuno** 967 Kcal/44g de proteína/110g de carbohidratos/39g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 4 | 4 Piezas de Hot Cakes Gamesa |  |
| Azúcares | 3 | 3 Cucharaditas de Mermelada |  |
| Frutas | 2 | 200 Ml (militros) de Jugo de Naranja Natural |  |
| Carne moderada en grasa | 2 | 4 Piezas de Huevos Estrellados |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 2 | 12 Gramos de Mantequilla |  |
| Carne moderada en grasa | 1 | 2 Piezas de Huevos estrellados |  |
| **Primera colación** 270 Kcal/6g de proteína/30g de carbohidratos/14g de grasas | | | |
| Aceites y grasas con proteína | 2 | 30 Gramos de Cacahuates japoneses |  |
| Frutas | 2 | 200 Gramos de Piña |  |
| **Comida** 1078 Kcal/76g de proteína/81g de carbohidratos/50g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 5 | 250 Gramos de Pasta cocida |  |
| Carne moderada en grasa | 2 | 60 Gramos de Queso |  |
| Carne baja en grasa | 4 | 200 Gramos de Carne Molida 95-5 |  |
| Ensalada / verduras | 1 | 250 Gramos de Ensalada básica |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 2 | 2 Cucharaditas de Mayonesa |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 2 | 2 Cucharaditas de Aceite de oliva |  |
| **Segunda colación** 426 Kcal/43g de proteína/50g de carbohidratos/6g de grasas | | | |
| Proteína en polvo | 1 | 30 Gramos de Proteína en polvo |  |
| Leche y bebidas similares | 2 | 250 Gramos de Yogurt Griego |  |
| Frutas | 2 | 1 Piezas de Plátano |  |
| **Cena** 817 Kcal/35g de proteína/113g de carbohidratos/25g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 4 | 80 Gramos de Avena |  |
| Leche y bebidas similares | 2 | 500 Ml (militros) de Leche lala "alta en proteína" |  |
| Aceites y grasas con proteína | 2 | 2 Cucharadas de Crema de maní |  |
| Frutas | 2 | 200 Gramos de Mora azul |  |
| Aceites y grasas con proteína | 1 | 15 Gramos de Nueces |  |

Dieta #3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Desayuno** 619 Kcal/26g de proteína/95g de carbohidratos/15g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 6 | 3 Piezas de Tortilla de harina |  |
| Carne moderada en grasa | 1 | 2 Piezas de Huevos Estrellados |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 1 | 1 Cucharaditas de Aceite de oliva |  |
| Ensalada / verduras | 1 | 3 Cucharadas de Salsa de tomate |  |
| **Primera colación** 487 Kcal/8g de proteína/80g de carbohidratos/15g de grasas | | | |
| Cereal con grasa | 3 | 90 Gramos de Doritos |  |
| Frutas | 2 | 1 Piezas de Naranja |  |
| Ensalada / verduras | 1 | 100 Gramos de Pepino con cascara rebanado |  |
| **Comida** 1010 Kcal/84g de proteína/92g de carbohidratos/34g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 4 | 200 Gramos de Arroz cocido |  |
| Carne baja en grasa | 4 | 360 Gramos de Fiambre de Chuleta |  |
| Carne moderada en grasa | 2 | 60 Gramos de Queso |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 1 | 30 Gramos de Aguacate |  |
| Leguminosas | 2 | 160 Gramos de Frijol cocido sin caldo |  |
| **Segunda colación** 526 Kcal/22g de proteína/78g de carbohidratos/14g de grasas | | | |
| Leche y bebidas similares | 2 | 250 Gramos de Yogurt Griego |  |
| Frutas | 2 | 1 Piezas de Plátano |  |
| Cereal con grasa | 2 | 60 Gramos de Granola |  |
| **Cena** 935 Kcal/80g de proteína/84g de carbohidratos/31g de grasas | | | |
| Carne moderada en grasa | 3 | 3 Piezas de Huevos revueltos con 45 Gramos de Queso manchego |  |
| Leche y bebidas similares | 1 | 250 Ml (militros) de Leche lala "alta en proteína" |  |
| Proteína en polvo | 1 | 30 Gramos de Proteína en polvo |  |
| Cereal sin grasa | 5 | 2.5 Piezas de Tortilla de harina |  |

Dieta #4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Desayuno** 595 Kcal/32g de proteína/92g de carbohidratos/11g de grasas | | | |
| Leguminosas | 2 | 160 Gramos de Frijol cocido sin caldo |  |
| Cereal sin grasa | 4 | 2 Piezas de Tortilla de harina |  |
| Carne moderada en grasa | 1 | 2 Piezas de Omelette con verduras mixtas |  |
| **Primera colación** 516 Kcal/40g de proteína/80g de carbohidratos/4g de grasas | | | |
| Leche y bebidas similares | 1 | 250 Ml (militros) de leche light |  |
| Cereal sin grasa | 3 | 60 Gramos de Avena |  |
| Frutas | 2 | 1 Piezas de Plátano |  |
| Proteína en polvo | 1 | 30 Gramos de Proteína en polvo |  |
| **Comida** 718 Kcal/44g de proteína/95g de carbohidratos/18g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 2 | 100 Gramos de Elote |  |
| Cereal sin grasa | 4 | 200 Gramos de Arroz cocido |  |
| Carne baja en grasa | 3 | 150 Gramos de Carne Molida 95-5 |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 2 | 60 Gramos de Aguacate |  |
| Ensalada / verduras | 1 | 200 Gramos de Verduras para snack |  |
| **Segunda colación** 899 Kcal/14g de proteína/177g de carbohidratos/15g de grasas | | | |
| Cereal con grasa | 3 | 6 Piezas de Galletas oreo |  |
| Frutas | 3 | 300 Gramos de Piña |  |
| Cereal sin grasa | 4 | 4 Piezas de Pan integral |  |
| Azúcares | 4 | 4 Cucharaditas de Mermelada |  |
| **Cena** 824 Kcal/58g de proteína/67g de carbohidratos/36g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 4 | 4 Piezas de Tortilla |  |
| Carne moderada en grasa | 4 | 200 Gramos de Carne al pastor |  |
| Ensalada / verduras | 1 | 150 Gramos de Verduras mixtas |  |

Dieta #5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Desayuno** 1058 Kcal/58g de proteína/130g de carbohidratos/34g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 4 | 4 Piezas de Tortillas bañadas en salsa verde |  |
| Carne moderada en grasa | 2 | 4 Piezas de Huevos estrellados |  |
| Leguminosas | 1 | 100 Gramos de Frijoles empaquetados (isadora) |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 1 | 1 Cucharaditas de Aceite de oliva |  |
| Carne moderada en grasa | 1 | 30 Gramos de Queso adobera |  |
| Cereal sin grasa | 4 | 100 Gramos de Bolillo / Pan Fránces |  |
| **Primera colación** 192 Kcal/0g de proteína/48g de carbohidratos/0g de grasas | | | |
| Frutas | 2 | 200 Gramos de Piña |  |
| Frutas | 2 | 1 Piezas de Naranja |  |
| **Comida** 910 Kcal/54g de proteína/70g de carbohidratos/46g de grasas | | | |
| Cereal sin grasa | 5 | 5 Piezas de Tostadas |  |
| Carne baja en grasa | 2 | 100 Gramos de camarones cocidos |  |
| Carne moderada en grasa | 2 | 60 Gramos de Queso |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 2 | 60 Gramos de Aguacate |  |
| Aceites y grasas sin proteína | 2 | 12 Gramos de Mantequilla |  |
| **Segunda colación** 539 Kcal/45g de proteína/65g de carbohidratos/11g de grasas | | | |
| Leche y bebidas similares | 2 | 250 Gramos de Yogurt Griego |  |
| Cereal con grasa | 1 | 30 Gramos de Granola |  |
| Frutas | 2 | 30 Gramos de Pasas |  |
| Proteína en polvo | 1 | 30 Gramos de Proteína en polvo |  |
| **Cena** 842 Kcal/34g de proteína/136g de carbohidratos/18g de grasas | | | |
| Leche y bebidas similares | 2 | 500 Ml (militros) de Leche lala "alta en proteína" |  |
| Cereal sin grasa | 5 | 85 Gramos de Cheerios |  |
| Frutas | 2 | 1 Piezas de Plátano |  |
| Frutas | 1 | 15 Gramos de Pasas |  |
| Aceites y grasas con proteína | 2 | 2 Cucharadas de Crema de maní |  |