|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dia | Desayuno | Media Mañana | Comida | Merienda | Cena |
| Lunes | Avena con leche + plátano + almendras | Yogur griego natural + 1 manzana | Pollo asado + arroz integral + ensalada verde | Queso cottage + 1 pera | Omelette de claras con espinaca + 1 rebanada de pan integral |
| Martes | 2 huevos + 2 claras + espinacas + tortilla de maíz + papaya | 1 puñado de nueces + té verde | Pescado al horno + puré de camote + ensalada de espinaca | Licuado de proteína + plátano | Ensalada de atún con jitomate, pepino y galletas integrales |
| Miércoles | Hotcakes de avena con plátano + miel natural | 1 yogurt griego + 1 plátano pequeño | Carne magra (res) + quinoa + verduras cocidas | 1 taza de fresas + 10 almendras | Sopa de verduras + sándwich de pechuga en pan integral |
| Jueves | Smoothie de fresa + plátano + proteína + avena | 1 barra de avena natural + té | Pechuga a la plancha + arroz con verduras + ensalada mixta | 1 yogurt bebible sin azúcar | 2 quesadillas de champiñones y nopales |
| Viernes | Tostadas integrales con aguacate y huevo cocido + té verde | 1 fruta + 1 puño de semillas (chía, linaza, etc.) | Pasta integral con atún, tomate y espinaca | Licuado de leche + plátano + avena | Ensalada de pollo + zanahoria + pepino + jícama |
| Sabado | Avena cocida + miel + frutos rojos + nueces | Hummus con palitos de zanahoria | Filete de pescado + arroz jazmín + ensalada con aceite de oliva | 1 batido de proteína + avena | Wrap integral de pechuga con verduras |
| Domingo | Pan integral con crema de cacahuate + 1 plátano | 1 yogur + 1 barra de granola | Pollo al curry + arroz basmati + verduras al vapor | 1 taza de uvas + nueces | Omelette de claras + calabacitas + 1 tortilla de maíz |