

Aquí tienes tu plan semanal de 1800 kcal/día listo para Word:

Plan Semanal – 1800 kcal/día

Lunes

Desayuno (~400 kcal) - 2 huevos revueltos + 1/2 palta + 1 rebanada pan integral + 1 vaso leche descremada (24.5 g proteína)

Almuerzo (~500 kcal) - 150 g pechuga de pollo + 100 g fideos integrales + verduras al vapor + 1 cdita aceite oliva (38 g proteína)

Merienda (~250 kcal) - 1 banana + 150 g yogur griego + 10 almendras (12 g proteína)

Cena (~500 kcal) - 160 g solomillo + ensalada + 1/2 taza quinoa + 1 cdita aceite oliva (36 g proteína)

Martes

Desayuno (~310 kcal) - 3 galletas de arroz (80 g) + 1 vaso leche + 1 manzana (9 g proteína)

Almuerzo (~510 kcal) - 150 g milanesa pollo + 100 g arroz integral + revuelto zapallito, cebolla y huevo + 1 cdita aceite oliva (39 g proteína)

Merienda (~250 kcal) - 2 tostadas integrales con 1/4 palta cada una + queso fresco + 1 vaso leche (6 g proteína)

Cena (~430 kcal) - 160 g pescado blanco + verduras al vapor + 1/2 taza quinoa + 1 cdita aceite oliva (40 g proteína)

Miércoles

Desayuno (~400 kcal) - 2 huevos pochados + 1/2 palta + 1 rebanada pan integral + café con leche (24 g proteína)

Almuerzo (~410 kcal) - 150 g carne magra + 100 g fideos integrales + verduras al vapor + 1 cdita aceite oliva (38 g proteína)

Merienda (~250 kcal) - 1 banana + 150 g yogur griego + 10 nueces (12 g proteína)

Cena (~430 kcal) - 2 tortillas de huevo con zapallito, cebolla y morrón + ensalada + 1/2 taza arroz integral (36 g proteína)

Jueves

Desayuno (~400 kcal) - 1 tostado integral con queso crema y jamón + 1 vaso leche + 1 kiwi (20 g proteína)

Almuerzo (~410 kcal) - 150 g pechuga de pollo + 100 g arroz integral + ensalada + 1 cdita aceite oliva (35 g proteína)

Merienda (~250 kcal) - 2 galletas de arroz + 2 cditas mantequilla de maní + 1 vaso leche (6 g proteína)

Cena (~440 kcal) - 150 g pescado blanco + revuelto verduras (zapallito, cebolla, morrón, huevo) (40 g proteína)

Viernes

Desayuno (~400 kcal) - 2 huevos revueltos con 1/2 palta + 1 tostada integral + 1 vaso leche (24 g proteína)

Almuerzo (~430 kcal) - 160 g carne magra + 100 g fideos integrales + verduras al vapor (38 g proteína)

Merienda (~250 kcal) - 1 banana + 150 g yogur griego + 10 almendras (12 g proteína)

Cena (~430 kcal) - 150 g pollo al horno + ensalada + 1 cdita aceite oliva (36 g proteína)

Sábado

Desayuno (~400 kcal) - 3 galletas de arroz + 2 cditas queso crema + 1 vaso leche + 1 fruta (12 g proteína)

Almuerzo (~500 kcal) - 150 g milanesa de pollo o pescado + 100 g arroz integral/fideos + verduras al vapor (35 g proteína)

Merienda (~250 kcal) - 2 tostadas integrales con 1/4 palta cada una + queso fresco + 1 vaso leche (6 g proteína)

Cena (~400 kcal) - Revuelto de huevo con zapallito, cebolla y morrón + ensalada (30 g proteína)

Domingo

Desayuno (~400 kcal) - 2 huevos revueltos + 1/2 palta + 1 tostada integral + 1 vaso leche (24 g proteína)

Almuerzo (~500 kcal) - 160 g carne magra + 100 g quinoa/arroz integral + verduras al vapor (38 g proteína)

Merienda (~250 kcal) - 1 banana o manzana + 150 g yogur griego + 10 almendras (12 g proteína)

Cena (~400 kcal) - 150 g pescado al horno + revuelto verduras (zapallito, morrón, cebolla, huevo) + 1 cdita aceite oliva (35 g proteína)

Totales aproximados diarios: 1,800 kcal, 110–120 g proteína, balance entre carbohidratos complejos, grasas saludables y verduras/frutas.