

### Plan de Comidas Día 1

<u>Desayuno:</u>	<u>Comida:</u>	<u>Cena:</u>
1 huevo cocido	Ensalada grande mixta, pepinos	2/3 de taza de arroz integral
1 rebanada de pan integral	Apio y tomates	mezclar y asar en sartén - 1/4 taza brocoli, 1/4 taza pimiento rojo,
1/2 taza de bayas	2 oz/60 gr. Atun	1/4 taza guisantes, 1/4 taza zanahoria, 3 oz/90 gr pechuga de pollo
1 taza de leche	2 cucharadas /30ml aderezo	1 cucharada de aceite para cocinar
		2 cdas/30 ml salsa teriyaki (40 Cal)
<u>Snack #1</u>	<u>Snack # 2</u>	<u>Snack #3 (si es necesario)</u>
1 taza de yoghurt	palitos vegetales	1 fruta
	3 cucharadas de dip de hummus	

### Plan de Comidas Día 2

<u>Desayuno:</u>	<u>Comida:</u>	<u>Cena:</u>
1/2 taza avena cocida	1 tazon grande de sopa de vegetales	6 oz/180 g papa dulce cocida
1/2 taza de bayas	6 galletas integrales	3 oz/90 g carne asada (rosbif)
1 taza de leche	1 taza agua mineral, 1/4 taza jugo manzana	1/2 taza brocoli al vapor y 1/2 taza zanahoria
<u>Snack #1</u>	<u>Snack #2</u>	<u>Snack #3 (if needed)</u>
1 pera chica	6 tostadas melba	3 tazas de palomitas (no en microondas)
	1 oz/30 gr queso	

### Plan de Comidas Día 3

<u>Desayuno:</u>	<u>Comida:</u>	<u>Cena:</u>
1/2 taza de cereal alto en fibra	Turkey Sandwich on	3 oz/90 gr. Salmon a la parrilla
2 cucharadas de pasas	whole grain bread	1 taza arroz salvaje
1 taza de leche	carrot and pepper sticks	vegetales asados al sartén
	1 small apple	ensalada verde con aceite de oliva
<u>Snack #1</u>	<u>Snack #2</u>	<u>Snack #3 (si es necesario)</u>
1 puñado de almendras.	1/2 cup cottage cheese	1 cucharada crema de almendra con apio
	1 puñado de almendras.	

**Plan de Comidas Día 4**

<u>Desayuno:</u>	<u>Comida:</u>	<u>Cena:</u>
1 oz/30 gr cereal bran flakes	1 ensalada grande con	1 taza de pasta con carne de pavo molida
2 cucharadas de pasas	3 oz/ 90 gr pechuga de pollo	y 1/2 taza de salsa de tomate
1 taza de leche	1 rebanada de pan integral de centeno	1 ensalada grande con aceite de oliva
<u>Snack #1</u>	<u>Snack #2</u>	<u>Snack #3 (if needed)</u>
1 puñado de almendras.	3/4 taza yoghurt bajo en grasa	1 crujiente de manzana (1 manzana, avena, canela)

**Plan de Comidas Día 5**

<u>Desayuno:</u>	<u>Comida:</u>	<u>Cena:</u>
1 smoothie:	1 tazón de sopa de lentejas	3/4 taza arroz integral
1/2 taza yoghurt, 1/2 taza leche, hielo	6 galletas integrales	3-6 oz carne magra sirloin
1/2 banana, 2 fresas	1 oz/30 gr queso	1 ensalada grande con aceite de oliva
2 cucharadas de linaza		
<u>Snack #1</u>	<u>Snack #2</u>	<u>Snack #3 (si es necesario)</u>
1 cucharada crema de nuez con apio	1 fruta	3/4 taza yoghurt bajo en grasa con 1 cuch. Granola

**Plan de Comidas Día 6**

<u>Desayuno:</u>	<u>Comida:</u>	<u>Cena:</u>
1 taza de huevos batidos con	1 sandwich de ensalada de huevo	1/2 taza de chili (variedad de frijoles)
2 tazas de vegetales	con mayonesa baja en grasa	1/2 taza arroz integral
1 rebanada de pan integral	2 rebanadas de pan integral	1 oz/ 30 gr queso
1/2 taza de bayas	rebanadas de pepino	
<u>Snack #1</u>	<u>Snack #2</u>	<u>Snack #3 (si es necesario)</u>
1 taza de tomates	1/2 taza de trozos de piña	1/2 taza rebanadas de pepino
2 rebanadas de jamon de pavo	1/4 taza ricotta sin grasa	1 cucharada de dip bajo en grasa

**Plan de Comidas Día 7**

<u>Desayuno:</u>	<u>Comida:</u>	<u>Cena:</u>
1 huevo revuelto	1/2 lata de atun en agua	1 chuleta de puerco mediana
1 rebanada jamon de pavo	con mayonesa baja en grasa	1/2 taza de quinoa
1 rebanada pan integral	1 tortilla de maíz pequeña	3/4 taza de vegetales mixtos
1/2 taza de bayas	lechuga rallada, pepinos y tomate	
<u>Snack #1</u>	<u>Snack #2 (combine)</u>	<u>Snack #3 (si es necesario)</u>
3/4 taza yoghurt regular	1/2 taza de trozos de piña	1/2 taza rebanadas de pepino
1 cucharada de granola	1/4 taza ricotta sin grasa	1 cucharada de dip bajo en grasa