1600 kcal

Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
desayuno	**Strawberry smoothie bowl** **Licuar:** ½ plátano, ½ taza de fresas congeladas, 1 cda. de crema de cacahuate natural y 1 cda. de yogur griego sin azúcar	**Overnight oats** **Cocinar:** ½ taza de hojuelas de avena con ½ taza de leche vegetal **Topping:** 1 cda. de almendras fileteadas, 1 cda. de chía, ½ cdta. de canela, ½ cdta. de vainilla, 1 cdita. de miel de abeja, monk fruit o Stevia para endulzar	**Molletes** 1 bolillo integral en mitades **Untar:** 2 cdas. de frijoles refritos y 80 g de queso manchego **Salsa:** 2 cucharadas salsa pico de gallo **Complemento:** 1 taza de melón	**Hot cakes de zanahoria** **Mezclar:** 1 taza de zanahoria rallada, 1/3 taza de hojuelas de avena, 1 cdta. de canela, 1 huevo y 2 claras , 1 cdta. de monk fruit, azúcar de coco o miel de agave, ½ cdta. de polvo para hornear, 1 chorro de leche de almendra sin azúcar y 1 cdta. de crema de almendras	**Porridge de chía y linaza** **Cocinar:** 3 cdas de linaza remojadas en 6 cdas de agua por 30 minutos hasta que inflen **Topping:** ¼ taza de manzana picada, ½ taza de plátano picado, ¼ taza de fresas picadas, 4 cdas. de chía, ½ taza de leche de coco sin azúcar, 1 cdta. de vainilla
colación	**Semillas** Un puño de almendras, nueces, semillas de girasol o semilla de calabaza	**Green smoothie** **Licuar:** 2 tazas de espinaca, ¼ plátano congelado, 1 taza de piña congelada, 1 cdta. de espirulina (opcional) 1 cda. de crema de cacahuate 1 taza de leche vegetal	 **Barrita Kellogg's® All-Bran®** Sabor chocolate	**2 Dátiles con chocolate** 2 dátiles secos en mitades sin hueso, rellenar con 1 a 2 almendras completas y baña con 2 cdas. de chocolate amargo derretido (Refrigera previamente y sirve)	**Jamón con queso** 2 rollitos de jamón de pechuga de pavo rellenos de 30g de queso manchego
comida	**Taquitos de pollo en hojas de lechuga** **Rellenar:** 6 hojas de lechuga con ¾ taza pechuga de pollo en cuadritos chiquitos , 2 zanahorias en cuadritos, 2 calabazas en cuadritos, brócoli finamente picado, 4 cdas. de aminos de coco **Cocinar con:** 2 cdas. de aceite de ajonjolí o aguacate, 1 cda. de tamari o soya y sal y pimienta al gusto	**Picadillo** **Cocina:** ¾ taza de carne molida con 1 zanahoria en cuadritos, 1 rodaja de cebolla picada, ½ jitomate picado, sal y pimienta al gusto **Acompaña con:** 2 tortillas o tostadas de maiz **Topping:** ¼ aguacate	**Arroz basmati con verduras y pollo** **Mezclar:** 1 taza de arroz basmati, 1 pimiento rojo en cuadritos, 2 zanahorias en rodajas, 1 calabaza en rodajas, 1 taza de chícharos, 2 pechugas de pollo en cuadritos, sal y pimienta al gusto **Salsa:** 3 cdas. de tahini, 4 cdas. de tamari, 2 cdas. de aceite de ajonjolí, 2 limones, 1 cda. de semillas de ajonjolí y sal al gusto	**Crema de calabaza y pechuga de pollo al pesto** **Crema de calabaza:** **Licuar:** 1 rodaja de cebolla, 1/4 diente de ajo, 1 cdta. de pepitas de calabaza peladas, 1 calabacita, ½ taza leche descremada, ½ taza caldo de pollo **Cocinar con:** 1 cda. de aceite de aguacate **Pollo al pesto** **Marinar:** 1 milanesa de pollo con ¼ taza de salsa pesto hecha con 1 diente de ajo, 2 cdas de piñón, 2/3 taza de albahaca fresca, 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta **Cocinar con:** 1 cda de aceite de oliva	**Ensalada de salmón** **Cocinar:** 1 filete de salmón con 2 tallos de apio picado finamente, ¼ taza de cebolla en cubos, 1 cda. de perejil picado y pimienta con limón al gusto **Aderezo:** 1 cda. de mayonesa 1 cdta. de mostaza Dijon, 1 cda de cebollín picado, sal y pimienta al gusto y jugo de 2 limones
colación	 **Barrita Kellogg's® Special K® Nuts Chocolate & Almendras**	**Apio con hummus** • 5 palitos de apio • 2 cdas. hummus	**14 cacahuates**	**1 plátano**	 **Fruta con cereal** • 1 taza de papaya • 30 g de All-Bran® Original • 1 cdta de miel
cena	**Ensalada de atún con pepino** **Mezclar:** 1 lata de atún, ½ pepino en cuadritos sin semillas, 1 puño de cilantro finamente picado, ½ aguacate en cuadritos, ½ chile serrano en cuadritos (opcional) **Aderezo:** jugo de 1 limón, 4 cdas. de aceite de oliva, 1 cdta. de vinagre de manzana y sal y pimienta al gusto	**Cereal con leche** • 1 taza de leche descremada o vegetal sin azúcar • 30 g Kellogg's® Special K® Equilibrio	**Ensalada de pollo con vinagreta de chile** **Ensalada:** 150 g pollo asado en fajitas, 2 tazas de tomates cherry y 1 taza de pepinos picados, ½ pza de cebolla morada, 5 cdas de hojas de cilantro y 1 taza de lechuga romana **Vinagreta:** 2 cdas de aceite de aguacate, 2 cdas de vinagre de manzana, 2 cdtas de orégano fresco, ½ ajo machacado, sal y pimienta	**Cereal con leche** • 1 vaso de leche descremada • Kellogg's® Special K® antioxidantes	**Ensalada de fruta** **Mezclar:** ½ taza de frambuesas con ½ taza de yogur griego sin azúcar **Topping:** granola de quinoa: 2 tazas de quinoa inflada, ½ taza de nuez inglesa picada y ¼ taza de semilla de linaza (½ taza) **Para endulzar:** ½ taza de miel maple orgánica o miel de monk fruit y 2 cdtas de extracto de vainilla **Extra:** 2 cditas de canela molida y 2 cdas de aceite de coco derretido