

1600 kcal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
desayuno	Strawberry smoothie bowl Licuar: ½ plátano, ½ taza de fresas congeladas, 1 cda. de crema de cacahuete 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 chia, ½ cda. de canela, ½ cda. de vainilla, 1 cda. 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 cda. de canela, 1 huevo y 2 claras, 1 cda. de monk fruit, azúcar de coco o miel de agave, ½ cda. de polvo para hornear, 1 chorro de leche de almendra sin azúcar y 1 cda. 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 cda. 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 cda. de espirulina (opcional) 1 cda. de crema de cacahuete 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 cuadrillos chiquitos, 2 zanahorias en cuadrillos, 2 calabazas en cuadrillos, 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 cuadrillos, 1 rodaja de cebolla picada, ½ jitomate picado, sal y pimienta al gusto Acompaña con: 2 tortillas o tostadas de maíz Topping: ¼ aguacate	Arroz basmati con verduras y pollo Mezclar: 1 taza de arroz basmati, 1 pimiento rojo en cuadrillos, 2 zanahorias en rodajas, 1 calabaza en rodajas, 1 taza de chícharos, 2 pechugas de pollo en cuadrillos, 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, ¼ diente de ajo, 1 cda. 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 cda. 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 <ul style="list-style-type: none"> • 5 palitos de apio • 2 cdas. hummus 	14 cacahuates	1 plátano	Fruta con cereal <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de papaya • 30 g de All-Bran® Original • 1 cda de miel
cena	Ensalada de atún con pepino Mezclar: 1 lata de atún, ½ pepino en cuadrillos sin semillas, 1 puño de cilantro finamente picado, ½ aguacate en cuadrillos, ½ chile serrano en cuadrillos (opcional) Aderezo: jugo de 1 limón, 4 cdas. de aceite de oliva, 1 cda. de vinagre de manzana y sal y pimienta al gusto	Cereal con leche <ul style="list-style-type: none"> • 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 cdas de orégano fresco, ½ ajo machacado, sal y pimienta	Cereal con leche <ul style="list-style-type: none"> • 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 cdas de extracto de vainilla Extra: 2 cdas de canela molida y 2 cdas de aceite de coco derretido