







1800 kcal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
desayuno	 <p>Huevo pochado sobre verdura</p> <p>Cocinar: 2 huevos con ½ taza calabaza rallada o champiñones y 1 cda de queso feta o de cabra</p> <p>Complemento: 1 taza de papaya</p>	<p>Smoothie completo</p> <p>Licuar: 1 scoop de proteína en polvo, 1 cda. de cocoa, canela al gusto, 1 puño de espinacas, ½ taza de leche de almendras, 1 taza de berries congeladas, 1 cda. de crema de almendra</p>	<p>Huevos a la mexicana con frijoles</p> <p>1 tortilla de maíz</p> <p>Cocinar: 2 huevos con jitomate, cebolla y chile picado con 1 cda. de aceite de oliva. Acompañar con ½ taza de frijoles de la olla</p> <p>Complementos: 1 taza de berries congeladas y ½ plátano picado</p>	<p>Overnight oats</p> <p>Mezclar: ½ taza de avena, 2 cdas. de chía, ½ taza de leche de almendra sin azúcar (opcional sabor vainilla) 2 cdas. de crema de almendra o cacahuete sin azupcar, 1 cda. de miel de maple sin azúcar, 1 cda. de extracto de vainilla y ½ plátano. Preparar un día antes para dejar reposar toda la noche.</p>	<p>Omelette + smoothie</p> <p>Cocinar: 1 huevo, 2 claras, ½ taza de champiñones, 1 puño de espinacas, 2 dedos de queso oaxaca light o panela, jitomate y cebolla en cubos</p>  <p>Smoothie: 1 scoop de proteína o ½ taza de yogurt griego sin azúcar, ½ taza de frutos rojos y 30 g de All-Bran® Original</p>
colación	 <p>1 barra Kellogg's® Special K® crisp mora</p>	<p>Fruta picada</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kiwi picado • ½ plátano picado 	 <p>Cereal con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de yogurt natural • ½ taza All-Bran® Pasas 	<p>Tostada con aguacate</p> <p>1 tostada horneada, 1/3 de aguacate, limón y sal al gusto</p>	<p>10 obleas de amaranto</p>
comida	<p>Tacos de carnitas de atún</p> <p>2 tortillas de maíz</p> <p>180 g de atún en cubos cocinados con 1 cda de aceite de oliva</p> <p>Topping: 1 rebanada de aguacate por cada taco</p> <p>Complemento: 1 pera</p>	<p>Pollo al romero sobre papas</p> <p>Licua: 1 taza de espinacas y calabaza para una sopa</p> <p>Cocina: 150 g de pollo en cubos sazonados con 3 cdas. de aceite de oliva y romero al gusto</p> <p>Acompaña con 4 espárragos asados y 5 papitas cambray</p> <p>Complemento: 1 durazno</p>	<p>Milanesa wrap</p> <p>Rellenar: 1 milanesa de pollo aplanada a modo de tortilla con 2 cdas. de queso de cabra, 1 taza de espinacas, 30 g de queso oaxaca light o panela, 1 taza de champiñones</p> <p>Cocinar con: 1 cda. de aceite de oliva, limón y balsámico</p> <p>Complemento: ½ taza de puré de papa, 1 taza de brócoli al vapor con limón</p>	<p>Ensalada de betabel con pistaches y pescado</p> <p>Mezclar: 1 pieza de betabel en cubos, 2 cdas de jocoque, 12 pistaches sin cáscara, 120 - 150 g de pescado, 1 cda. de ajonjolí, 1/3 de quinoa y limón y pimienta al gusto</p> <p>Complemento: Fresas con crema preparadas con ½ taza de yogurt griego, 5 fresas picadas y monk fruit</p>	<p>Sopa de lentejas con verduras + bowl de quinoa y edamames</p> <p>Cocinar: 1 filete de salmón con 2 tallos de apio picado finamente, 1/4 taza de cebolla en cubos, 1 cda. de perejil picado y pimienta con limón al gusto</p> <p>Mezclar: ½ taza de quinoa, 1/3 de edamames, 10 tomates cherry, 1 taza de jícama, pepino en noodles, ½ zanahoria, 6 aceitunas negras, 2 cdas de ajonjolí, limón al gusto y 30 g de All-Bran® espolvoreado como topping</p>
colación	<p>Fruta con yogurt</p> <p>½ taza de moras azules, ½ taza de yogurt natural sin azúcar y 1 cda. de miel de abeja</p>	 <p>1 barra Kellogg's® Special K® cosecha roja sabor fresa</p>	<p>Smoothie de mango y espinaca</p> <p>3/4 de taza de mango congelado o ½ taza de mango fresco, 1 taza de leche de coco sin azúcar, 1 puño de espinacas, Stevia y hielos al gusto</p>	 <p>Barrita Kellogg's® All-Bran®</p> <p>Sabor chocolate</p>	<p>Gazpacho</p> <p>1 taza de jícama, pepino y zanahoria con el jugo de 1 limón, 1 cda. de chile piquín bajo en sodio y chamoy sin azúcar</p>
cena	<p>Noodles de calabaza a la bolognesa</p> <p>Cocinar: ½ taza de puré de tomate casero, 1 calabaza en noodles, 1 cda. queso de cabra con 2 cdas. de aceite de oliva</p> <p>Complemento: 5 obleas de amaranto</p>	<p>Sincronizadas</p> <p>Rellenar: 2 tortillas de harina con 2 rebanadas de jamón de pavo y 2 rebanadas de queso manchego</p> <p>Acompaña con: la salsa de tu preferencia</p>	<p>Taquitos de frijol</p> <p>Rellenar: 2 tortillas de maíz o nopal con ½ taza de frijoles de la olla machacados, 1/4 de aguacate, 30 g de queso panela y 2 cdas. de pico de gallo</p>	<p>Wok de pollo</p> <p>Mezclar: 150 g pechuga de pollo, 1 taza de brócoli, 1/3 taza de champiñones, cebolla al gusto, ½ jitomate, ½ calabaza, ½ aguacate, 2 cdas. de semillas de girasol, 2 cdas. de aceite de oliva</p>	<p>Frappuccino</p> <p>Mezclar: 1 taza de café americano descafeinado con 1 taza de leche de almendra sin endulzar, 1 cda. vainilla, 1 cda. canela, 1 sobre de stevia y hielo al gusto</p> <p>Complemento: 1 rebanada de pan tostado, 1 cda. de crema de cacahuete y ½ plátano en rodajas.</p>