

	1	2	3	4	5	6	7
Desayuno	Overnight oats: 3 chdas de avena cruda + 2 tz de yogurt descremado + 1/2 tz de arándanos + 1 chda de chía + 2 chdas de granola	2 duraznos medianos + 1 pan ciabatta integral c/ 60 g de pollo deshilachado c/apio, tomate y lechuga + 1/4 de palta	1 plátano de seda c/1 chda de mantequilla de maní + 1 paquete de galletas salmas c/ 1/4 de palta + 1 huevo sancochado en rodajas	1.5 tz de sandía picada + 2 tostadas integrales c/ 1/2 lata de atún en agua y sal c/tomate y pepino + 1/4 de palta	Chía pudding: 1/2 tz de mango en trozos + 2 tz de yogurt descremado + 1 chda de chía + 3 chdas de granola	2 mandarinas medianas + 1 tz de papa sancochada + 1 huevo y 2 claras sancochadas + 5 aceitunas verdes o 1/4 de palta	1 manzana verde en gajos c/1 chda de mantequilla de maní + 2 tostadas integrales + 60 g de queso fresco light + 1/4 de palta
MM	1 fruta o 1 tz de fruta picada + 1 puñado de frutos secos (30 g) o 2 chdas de chía o linaza molida						
Almuerzo	Bisteck a lo pobre: 100 g de bisteck + 1 huevo escalfado + 1 plátano a la plancha + 1/2 tz de arroz integral + 2 tz de ensalada de lechuga, pepino y rabanito rallado c/ 1/4 de palta	Saltado de pollo: 120 g de pollo en trozos + 1/2 tz de espárragos, champiñones y cebolla blanca salteadas c/ 1 chda de ac de oliva + 1 tz de puré de papa c/ espinaca (s/mantequilla) + 1/2 choclo mediano sancochado + 1 tz de ensalada de lechuga, apio y beterraga rallada	Pescado al limón al horno (120 g) + 4 rodajas de yuca sancochada + 2 tz de ensalada de lechuga, pimiento y tomate + 1/4 de palta c/ vinagre balsámico	Saltado de pavita oriental: 120 g de pavita + 1 tz de holantao, frejol chino, pimiento y cebolla (saltear c/ 1 chdita de ac. De ajonjolí y sillao) + 2 tz de papa en bastones al horno	Lomo de cerdo al horno: 120 g + 2 tz de camote al horno c/Canela china + 2 tz de lechugas mixtas, pepino, tomate y apio c/ vinagre balsámico + 1 chda de ac de oliva	Escabeche de pescado: 120 g de pescado + 1/3 tz de cebolla y ají amarillo + 1 tz de camote sancochado c/cáscara + 1/2 tz de arroz integral + 2 tz de lechuga, tomate y pepino c/ 1 chda de ac de oliva	Pollo a la brasa: 1/4 de parte pecho + 2 tz de papas en bastones al horno + 2 tz de ensalada fresca c/ 1/4 de palta
MT	1 fruta o 1 tz de fruta picada + 1 puñado de frutos secos (30 g) o 1 tz de yogurt descremado						
Comida	Crema de zapallo y apio s/leche ni papa (2 tz) + 1/2 tz de choclo cocido + 120 g de queso fresco en cubos + 1 chda de ac de oliva	Wrap: 1 tortilla integral grande + 120 g de pollo salteado (o 3 huevos) c/cebolla, pimiento y lechugas + 1/4 de palta	120 g de pescado a la plancha + 1 tz de camote cocido + 1 tz de espárragos salteados c/ 1 chda de ac de oliva	Quesadillas: 3 tortillas integrales + 90 g de queso mozzarella light + 1 lonja de jamón de pavita + 1/4 de palta aplastada	Omelette de espinaca y champiñones : 2 huevos y 3 claras + 1 tz de choclo cocido + 1 tz de espinaca y champiñones + 1/4 de palta	Pizzeta casera: 1 tortilla integral grande + 100 g de queso mozzarella light, Topping: 1 lonja de jamón de pavita, pimiento, cebolla blanca + 5 aceitunas verdes o 1 chorrito de ac de oliva	16 galletas de arroz + 1 lonja de jamón de pavita + 2 chdas de palta + 120 g de queso fresco light

Postcena: 1 vaso de leche descremada

NOTAS

Hidratación: Desde 1.5 L agua diariamente, evita el consumo de bebidas azucaradas y gaseosas
 Ejercicio físico: Ligero, autorizado por el médico, 3 v/Sem
 Evita: Café -1 tz máximo- (no mezclar con comidas), pescados crudos, pollo/carne poco cocida lácteos sin pasteurizar, hígado, paté, huevo crudo, infusiones (muña, valeriana)
 Recomendación de aumento de peso: Aumento de peso de 200-250 g/sem
 Proteínas de fuente animal expresadas en gramos, calcular en crudo
 Usar tazas medidoras para las porciones, calcular en cocido
 chda=cucharada; chdta=cucharadita; taj=tajada; tz=taza