

## Ejemplo de un menú para una semana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	1½ taza cereal de trigo integral 1 taza leche* 1 banana	<b>Omelette:</b> • 2 huevos con pimiento verde, cebolla y tomate  • 1 tostada pan integral	2 panqueques integrales 1 taza de moras azules 1 cda. sirope o miel	½ <i>bagel</i> de harina integral 1 cda. queso crema 1 taza de fresas frescas	<b>Taco de migas:</b> • 1 tortilla de maíz • 1½ onza queso* • 1 huevo revuelto con salsa (roja o de tomatillo)	1 <i>muffin</i> integral 1 rebanada de tocino canadiense a la plancha 1 rebanada queso*	1 taza de avena preparada con 1 taza de leche*  1 taza de jugo de naranja
<b>Merienda</b>	5 galletas de harina integral 1½ onza queso*	1 taza yogur*	½ taza nieve de yogur*	1 pera	1 taza de yogur* griego con frutas	2 ciruelas pequeñas	16 uvas
<b>Almuerzo</b>	<b>Ensalada asiática:</b> • 1 taza de repollo • ¼ taza zanahoria • ¼ taza cebollines verdes  • 1 cda. aderezo de sésamo  • 3 onzas de pollo rostizado	<b>Panini de jamón y queso:</b> • 2 rebanadas pan integral  • 1½ onza queso*  • 1 rebanada jamón a la plancha	<b>Ensalada mexicana:</b> • 2 taza de lechuga • 3 onzas de carne molida de pavo • 1½ onza queso* • 10 totopos • ½ tomate • ¼ taza frijoles • 1 rebanada de aguacate (2")	<b>Quesadilla de pollo:</b> • 3 onzas de pollo • 1 taza de cebolla, pimientos verdes y rojos sofreídos • 1½ onza queso* • 2 tortillas de trigo integral pequeñas	<b>Ensalada y sopa:</b> • 2 taza de rúcula • ¼ taza arándanos secos • 10 almendras • 1 cda. aderezo de vinagreta  • 1 onza crutones 1 taza de sopa de lentejas	<b>Wrap de atún:</b> • 12" <i>wrap</i> integral • 2 onzas atún • ½ cda. mayonesa • 1 taza lechuga picadita • cebolla picadita • 1 ½ onza queso*	<b>Panini de pavo:</b> • 2 rebanadas de pan integral • 1½ onza queso* • 3 onzas de pavo cocido  1 zanahoria grande en rebanadas
<b>Merienda</b>	2 cdas. <i>hummus</i> 1 taza de pepinos rebanados	1 naranja	2 tallos apio 1 cda. aderezo ranch bajo en grasa	1 galleta de avena pequeña	½ taza frijol de soja en ramas ( <i>edamame</i> )	1 taza de yogur* de vainilla	1 manzana verde 2 cdas. mantequilla de cacahuate (maní)
<b>Cena</b>	3 onzas salmón al horno 1 taza arroz integral 1 taza ejotes cocidos	<b>Ensalada caprese:</b> • 1 taza tomates pequeños • 1½ onza queso mozzarella* • 2 cdtas. aceite de oliva y 2 hojas de albahaca 3 onzas de carne asada 1 elote cocido	<b>Tacos de pollo:</b> • 3 onzas de pechuga a la plancha • Verduras salteadas (champiñones, cebolla, pimientos) • 2 tortillas maíz	<b>Pimientos rellenos con carne:</b> • 2 pimientos • 3 onzas de carne molida • 1 ½ onza queso*	<b>Mangú con camarones:</b> • 3 onzas camarones guisados • 1 plátano macho majado • ½ cebolla rehogada  1 pepino fresco 1 cda. aderezo de vinagreta	3 onzas lomo cerdo asado 1 papa asada ½ cda. de mantequilla Espárragos hervidos	<b>Lasaña de espinaca:</b> • 1 taza de pasta cocida • 1 taza espinaca • 1 taza queso ricota*  Ensalada de lechuga y tomates 1/2 cda. aceite de oliva
<b>Merienda</b>	1 taza requesón* ½ taza piña fresca	1 mango pequeño	<b>Licudo de frutas:</b> • 1 taza yogur* • ½ taza duraznos	¼ taza de granola 1 taza de yogur*	1 taza de pudín de chocolate*	Brocheta de frutas frescas	2 tazas palomitas de maíz

\*Escoja productos descremados o bajos en grasa.