

Weekly Meal Planner

PARA: PRINCIPIANTES

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snack
Domingo	1 waffle grano integral Yogur Griego 1 Taza de Frambuesas	Ensalada con pollo asado acompañado con Dressing Italiano	Articulo de Menu a su Preferencia	Malteada Natural a su Gusto
Lunes	1 Taza de Oatmeal echo con agua y miel. 1 Taza de Frezas 1 Clara de Huevo	8 oz Pechuga de pollo asado con vegetales	Sandwich de Tuna echo con Pan Integral con Aguacate, espinacas, y pimienta	Manzana verde con Peanut Butter
Martes	1 Bagel Integral Mediano con Peanut Butter 1 Manzana Verde 1 Clara de Huevo	8 oz Pechuga de pollo asado con vegetales acompañado con arroz integral	Fajitas de Pollo en tortilla Integral, (Limite 2) Sin Queso	Malteada Natural de fruta or vegetales a su Gusto
Miercoles	1 Pancake acompañado con Frezas y Arandanos (Blueberry)	Ensalada con pollo asado acompañado con Dressing Italiano	Articulo de Menu a su Preferencia	Jicama con limon, y polvo de chile
Jueves	2 Claras de Huevo con cilantro, tomate, jalapeno. Servido en Pan tostado Integral	Ceviche de Camaron Asado (jitomate, jalapeno, cucumber, cebolla, cilantro, aguacate)	Articulo de Menu a su Preferencia	Peppinos con Limon y polvo de Chile
Viernes	2 Huevos cocidos con pan integral acompañado por Aguacate, jitomate, jalapeno	Repetir Menu de Lunes	Articulo de Menu a su Preferencia	Sandia
Sabado	Al gusto con creatividad	Repetir Menu de Martes	Articulo de Menu a su Preferencia	Melon