



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

Desayuno

- 1 toma de

Glucerna

Almuerzo

- 1/3 taza de arroz integral
- 150g de pescado sudado
- 1 taza de brócoli al vapor y 1 taza de tomate y ceborra con 1 cucharada de vinagre balsámico y 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- 1 manzada al horno con canela

- 1/3 taza de arroz integral
- 150g de pescado sudado
- 1 taza de brócoli al vapor y 1 taza de tomate y ceborra con 1 cucharada de vinagre balsámico y 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- 1 manzada al horno con canela

- 1 papa mediana dorada
- 150g de pechuga de pollo a la plancha
- 1 taza de espinacas cocidas y 1 taza de pepino y lechuga con 1/4 de palta
- 1 pera

- 1/3 taza de arroz integral
- 150g de pescado sudado
- 1 taza de brócoli al vapor y 1 taza de tomate y ceborra con 1 cucharada de vinagre balsámico y 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- 1 manzada al horno con canela

- 1/3 de frejoles guisados
- 2 tazas de ensalada mixta con 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen con 1 clara de huevo duro

- 1/3 de frejoles guisados
- 2 tazas de ensalada mixta con 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen con 1 clara de huevo duro
- 1 taza de trozos de piña fresca

Media tarde

- 1 rebanada de pan de molde integral
- 1 tajada de queso fresco light
- 2 rodajas de tomate y lechuga

- 1 rebanada de pan de molde integral
- 1 tajada de queso fresco light
- 2 rodajas de tomate y lechuga

- 1 rebanada de pan de molde integral con 1 tajada de jamón con lechuga y rodajas de tomate

- 1 rebanada de pan de molde integral
- 1 tajada de queso fresco light
- 2 rodajas de tomate y lechuga

- 1 taza de trozos de piña fresca
- 1 rebanada de pan de molde integral con pollo picadito con espinaca y tomate picaditos

- 1 rebanada de pan de molde integral con pollo picadito con espinaca y tomate picaditos

Cena

- 1 puñado maní
- 1 pera

- 1 toma de

Glucerna

- 1 pera

- 1 manzana
- 6 almendras sin sal

- 1 toma de

Glucerna

- 1 pera

- 1 vaso de yogur light
- 2 cucharadas de granola con 6 nueces

- 1 toma de

Glucerna

- 1 durazno

Legales: Fuente complementario de nutrición y debe ser utilizado bajo supervisión médica. No utilizar en niños a menos que sea recomendado por un médico o profesional de la salud calificado. No usar en personas con galactosemia. No para uso parenteral/intravenoso. Manténgase fuera del alcance de los niños. Material desarrollado por el área médica de Abbott Laboratorios.

1200 kcal
Menú