



## Lunes



## Martes



## Miércoles



## Jueves



## Viernes



## Sábado

### Desayuno

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 taza de melón
- 1 tostada integral con 5 aceitunas

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 taza de melón
- 1 tostada integral con 5 aceitunas

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 taza de papaya picadita
- 1 rebanada de pan de molde integral con 2 cucharadas de palta chancaditas

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 taza de papaya picadita
- 1 rebanada de pan de molde integral con 2 cucharadas de palta chancaditas

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 vaso de yogurt light con ½ taza de cereal integral y 6 almendras
- 1 taza de fresas picaditas

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 vaso de yogurt light con ½ taza de cereal integral y 6 almendras
- 1 taza de fresas picaditas

### Almuerzo

- 1/3 taza de arroz integral
- 150g de pescado sudado
- 1 taza de brócoli y 1 taza de tomate y cebolla al vapor con ¼ de palta y 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 manzana al horno con canela

- 1/3 taza de arroz integral
- 150g de pescado sudado
- 1 taza de brócoli y 1 taza de tomate y cebolla al vapor con 1 cucharadita de vinagre balsámico con ¼ de palta y 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 manzana al horno con canela

- 1 papa mediana y 150 g de pechuga de pollo a la plancha
- 1 taza de espinacas cocidas y 1 taza de pepino y lechuga con ¼ de palta
- 1 pera

- 1 papa mediana y 150 g de pechuga de pollo a la plancha
- 1 taza de espinacas cocidas y 1 taza de pepino y lechuga con ¼ de palta
- 1 pera

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

- 1/3 de taza de frejoles guisados
- 2 tazas de ensalada mixta con 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen 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 vaso de yogurt light

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

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

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

- 1 rebanada de pan integral con pollo picadito y 1 tajada de queso fresco light con espinaca y tomate picaditos

- 1 rebanada de pan integral con pollo picadito y 1 tajada de queso fresco light 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 manzana

- 1 vaso de yogurt 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.

1500 kcal  
Menú