



Lunes

Desayuno

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 taza de melón
- 3 tostadas integrales con 5 aceitunas
- 2 claras de huevo duro

Almuerzo

- 1 taza de arroz integral con 1 cucharadita de aceite de canola
- 180g de pescado sudado
- 1 taza de brócoli al vapor y 1 taza de tomate y cebolla con 1 cucharada de vinagre balsámico y 1 cucharadita de aceite de oliva con ¼ de palta
- 1 manzana al horno con canela

Media tarde

- 1 lima
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 tajada de queso fresco light
- 2 rodajas de tomate y lechuga
- 1 vaso de yogurt light con 1/3 de taza de cereal integral

Cena

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 pera



Martes

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 taza de papaya picadita
- 3 rebanadas de pan de molde integral con 2 cucharadas de palta chancadita y 1 clara de huevo duro picadita

- 1 papa mediana
- 2/3 de taza de arroz integral
- 180 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

- 2 rebanadas de pan integral con 1 tajada de jamón con lechuga y rodajas de tomate
- 1 taza de leche light con 1/3 de taza de cereal integral

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 manzana



Miércoles

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

- 2/3 de taza de frejoles guisados
- 1/3 de arroz integral
- 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

- 3 rebanadas de pan integral con pollo picadito y 1 tajada de queso fresco light y 4 aceitunas con espinaca y tomate picaditos
- 1 taza de leche light

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 durazno



Jueves

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 taza de melón
- 3 tostadas integrales con 5 aceitunas
- 2 claras de huevo duro

- 1 taza de arroz integral con 1 cucharadita de aceite de canola
- 180g de pescado sudado
- 1 taza de brócoli al vapor y 1 taza de tomate y cebolla con 1 cucharada de vinagre balsámico y 1 cucharadita de aceite de oliva con ¼ de palta
- 1 manzana al horno con canela

- 1 lima
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 tajada de queso fresco light
- 2 rodajas de tomate y lechuga
- 1 vaso de yogurt light con 1/3 de taza de cereal integral

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 pera



Viernes

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 taza de papaya picadita
- 3 rebanadas de pan de molde integral con 2 cucharadas de palta chancadita y 1 clara de huevo duro picadita

- 1 papa mediana
- 2/3 de taza de arroz integral
- 180 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

- 2 rebanadas de pan integral con 1 tajada de jamón con lechuga y rodajas de tomate
- 1 taza de leche light con 1/3 de taza de cereal integral

- 1 toma de **Glucerna**
- 1 manzana



Sábado

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

- 2/3 de taza de frejoles guisados
- 1/3 de arroz integral
- 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

- 3 rebanadas de pan integral con pollo picadito y 1 tajada de queso fresco light y 4 aceitunas con espinaca y tomate picaditos
- 1 taza de leche light

- 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.

2200 kcal
Menú