

Menú semanal - 3 carbohidratos o 45 g por comida

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	2 huevos 1/2 taza de papas 1/2 taza de frijoles 1 taza de leche	Batido: 1 cucharadita de manteca de nuez (o proteína en polvo) 1 taza de fresas 1/4 de taza de avena	3/4 taza de cereal 1 taza de leche 1 taza de arándanos 1/4 de taza de almendras	1 rebanada de pan tostado 1 cucharada de crema de cacahuate 1/2 platano / banano 1 taza de leche	1 taza de avena 2 cucharadas de pasa 1 huevo duro	2 tortillas 1 huevo revuelto 1 onza de carne de res baja en grasa 1 taza de leche	6 onzas de yogur natural 1/2 taza de mango 1/4 de taza de nueces 1 rebanadas de pan tostado
Almuerzo/Comida	2 rebanadas de pan 2 onzas de jamon de pavo 1 onza de queso Lechuga y tomate Zanahorias pequeña 1 manzana pequeña	Chili: 2 onzas de pavo molido 1/2 taza de frijoles Rodaja de 2" de pan de maíz 1/3 de taza de arroz Chile morrón, cebolla, tomate, cala-	2 tortillas 3 onzas de pescado horneado Ensalada de repollo 1/2 taza de papa-ya	3 onzas de lomo de cerdo 1 taza de lentejas 1 naranja pequeña Espárragos	2 tortillas 1/2 taza de frijoles 3 onzas de pechuga de pollo Chile morrón Cebolla	Ensalada grande: 2 tazas de lechuga 3 onzas de pollo a la parilla 1/2 taza de elote 1/2 taza de frijoles 17 uvas	1 pan de hamburguesa 3 onzas de hamburguesa de pavo, lechuga, tomate, cebolla, pepino 1 pera pequeña
Cena	Quesadilla: 2 tortillas 3 onzas de queso bajo en grasas Ensalada de hojas verdes Aderezo para ensaladas bajo en grasas	3 onzas de pechuga de pollo 1 taza de arroz integral Brócoli al vapor	3 onzas de pollo a la parrilla 1 taza de camote Nopales hervidos con cebolla y ajo 1 taza de leche	1 taza de fideos vermicelli 3 onzas de carne de res baja en grasa Ensalada de espinaca con limón	3 onzas de chuleta de cerdo Ejotes hervidos 1/2 taza de puré de papas Panecillo pequeño 1 taza de leche	3 onzas de pescado 2/3 de taza de arroz integral Calabacita verde al vapor 1 taza de leche	1 tortilla 1/3 de taza de arroz 1/2 taza de frijoles 3 onzas de pollo Coliflor al vapor
Merienda / Refrigerio	2 cucharadas de frutas secas 1/4 de taza de nueces mezcladas	1/2 taza de queso cottage 1/2 taza de piña	1 rebanada de pan 1 cucharada de crema de cacahuate	6 onzas de yogur light 1/4 de taza de nueces	1 durazno pequeño Palito de queso	1 manzana pequeña 1/4 de taza de almendras	4-6 galletas pequeñas 1 onza de queso cheddar