

Menú Latino de 7-Días

*Las recetas en letra **ROJA** se pueden encontrar en el documento PDF que acompaña este documento

VIERNES

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> + Parfait de yogur + Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere) 	<ul style="list-style-type: none"> + Ensalada de tres frijoles + Media taza de arroz integral + 1 manzana + 1 docena de chips de tortilla + Té helado o agua 	<ul style="list-style-type: none"> + Tostadas de carne de cangrejo picante + 1 taza de frijoles refritos + Media taza de sorbete + 1 cerveza (opcional)

Total diario: 1892 calorías, 44 gramos de grasa (8 gramos saturados), 239 gramos de carbohidratos, 71 gramos de proteínas

SÁBADO

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> + Huevos con nopales + 2 tortillas de maíz pequeñas + 1 pera + Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere) 	<ul style="list-style-type: none"> + Sopa de pollo y papas al estilo Mexicano + 2 tazas de lechuga picada con 1/3 de una taza de rodajas de jicama y una naranja cortada en rodajas on 2 cucharadas de vinagreta ligera + Té helado 	<ul style="list-style-type: none"> + Lomo de cerdo con adobo de lima + Vegetales picados con chayote y maíz + Media taza de arroz integral + 2 tazas de sandía + 1 cerveza (opcional)

Total diario: 1709 calorías, 61 gramos de grasa (19 gramos saturados), 199 gramos de carbohidratos, 88 gramos de proteínas

DOMINGO

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> + Frittata (perico) de vegetales y queso + 1 taza de uvas + Media taza de jugo de naranja + Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere) 	<ul style="list-style-type: none"> + Lomo de cerdo con adobo de lima + Ensalada de papa poblana + 2 tazas de melón picado + 1 vaso de sangría (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> + Tacos de camarón con ensalada al estilo costarricense + 1 taza de frijoles refritos + Arroz con leche hecho con pasas y canela + 1 cerveza (opcional)

Total diario: 2028 calorías, 72 gramos de grasa (20 gramos saturados), 230 gramos de carbohidratos, 105 gramos de proteínas

MERIENDAS

Aquí hay opciones para meriendas durante la mañana or por la tarde. ¡Escoja una y disfrútela!

+10 chips de tortilla y media taza de salsa	= 109 calorías, 1 g. de proteína, 20 g. de carbohidratos, 2 g. de grasa
+ 1 puñado pequeño de cacahuetes	= 164 calorías, 7 g. de proteína, 6 g. de carbohidratos, 14 g. de grasa
+ 1 manzana pequeña	= 77 calorías, 0 g. de proteína, 21 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa
+ ¼ de una taza de pasas	= 129 calorías, 1 g. de proteína, 34 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa
+ 6 onzas de yogur bajo en grasa	= 179 calorías, 8 g. de proteína, 32 g. de carbohidratos, 2 g. de grasa
+ 3 tazas de palomitas de maíz, infladas con aire	= 93 calorías, 3 g. de proteína, 18 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa
+ 1 banano mediano	= 105 calorías, 1 g. de proteína, 27 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa
+ 2 tazas de fresas	= 92 calorías, 2 g. de proteína, 22 g. de carbohidratos, 0 g. de grasa
+10 zanahorias pequeñas y 2 cucharadas de salsa de frijoles	= 70 calorías, 2 g. de proteína, 12 g. de carbohidratos, 1 g. de grasa

Menú Latino de 7-Días

*Las recetas en letra **ROJA** se pueden encontrar en el documento PDF que acompaña este documento

LUNES

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Batido de banano y frambuesa ♦ 1 rebanada de pan integral tostado ♦ 1 cucharada de mermelada, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete ♦ Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Ensalada Latina ♦ 1 fruta ♦ 1 tortilla de trigo integral ♦ Agua con gas 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 5 onzas de pescado a la parrilla ♦ Media taza de salsa de sandía ♦ $\frac{3}{4}$ de una taza de quinua con cilantro y lima ♦ 1 taza de acelga salteada con ajo, comino, y aceite de oliva ♦ 1 churro de canela pequeño ♦ 1 vaso de sangría (opcional)

Total Diario: 1685 calorías, 44 gramos de grasa (8 gramos saturados), 234 gramos de carbohidratos, 76 gramos de proteínas

MARTES

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> ♦ 1 taza de cereales de grano entero con media taza de leche descremada al 2%, media taza de bayas y 1 cucharada de almendras en rodajas ♦ Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Sopa de Fideos a la Mexicana ♦ Ensalada con 1 taza de rodajas de pepino, 1 tomate cortado en rodajas, 1 cucharadita de jugo de limón, y salsa picante ♦ 1 tortilla de trigo integral ♦ Té helado o agua 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Enchiladas de pollo ♦ $\frac{3}{4}$ de una taza de arroz al estilo español ♦ 1 taza de calabacín a la parrilla o calabaza de verano ♦ $\frac{1}{4}$ de un melón ♦ 1 cerveza (opcional)

Total diario: 1400 calorías, 37 gramos de grasa (11 gramos saturados), 210 gramos de carbohidratos, 66 gramos de proteínas

MIÉRCOLES

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Burrito de desayuno ♦ 1 pera ♦ Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Tomates rellenos de atún servidos con 1 taza de lechuga ♦ 1 rebanada de pan integral tostado ♦ 1 taza de uvas ♦ Té helado o agua 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Quesadilla de vegetales a la parrilla con guacamole de lima ♦ Ensalada de quinua al estilo Peruano ♦ 2 alfajores (galletas de dulce de leche) ♦ 1 vaso de vino o 1 cerveza (opcional)

Total diario: 1936 calorías, 75 gramos de grasa (19 gramos saturados), 237 gramos de carbohidratos, 62 gramos de proteínas

JUEVES

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Avena cocida ♦ Media taza de jugo de naranja ♦ Café o té (con leche y azúcar o con sustituto de azúcar si quiere) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Ensalada de campesino con aderezo de ensalada de limón y aceite de oliva ♦ 1 tortilla de trigo integral ♦ Agua o jugo con gas 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Guisado de res y batata ♦ $\frac{3}{4}$ de taza de arroz integral ♦ 1 taza de duraznos enlatados en jugo o 1 durazno fresco ♦ 1 vaso de vino (opcional)

Total diario: 1924 calorías, 67 gramos de grasa (22 gramos saturados), 274 gramos de carbohidratos, 71 gramos de proteínas