

1500 KCAL	DESAYUNO	CM	COMIDA	CV	CENA
LUNES	Entomatadas 2 pza. de tortilla de maíz 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla blanca rebanada 1 cda de aceite	1 pza. de manzana	Caldo de pollo 120gr de pechuga de pollo cocida 1 pza. de jitomate ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes cocidos 2/3 de aguacate hass	1 pza. de manzana 1 naranja	Enfrijoladas ½ tza de frijol cocido ½ tza de salsa mexicana 1 pza de tortilla de maíz
MARTES	Sándwich 2 reb de pan integral 1 reb de jamón de pavo ½ tza de lechuga picada 1 /2 pza de jitomate	1 pza. de pera	Albóndigas 90gr de carne molida de res ½ taza de zanahoria picada ½ taza de ejotes 1 pza. de jitomate ¼ taza de cebolla 1/3 de aguacate hass 1 cda de aceite	1 manzana 1 naranja	Licudo 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano 1 pza. de pan Tostado
MIERCOLES	Huevo con verdura 2 claras de huevo 1/2 tza de nopal 1 pza de tortilla de maíz	1 manzana 1 taza de yogurt	Picadillo de res 90 gr de carne molida ½ taza de zanahoria ½ pza. de calabacita 1 pza. de jitomate ½ taza de chayote 1 cda de aceite 1 manzana	1 pza de naranja	Calabazas guisadas ½ pza de calabaza sin semilla 1/3 tza de cebolla blanca 40gr de queso panela 1 pza de tortilla de maíz
JUEVES	Calabaza con huevo 1 pza. de calabaza 1 pza. de huevo 1 cda de aceite ¼ taza de cebolla 1 pza. de jitomate	1 taza de yogurt 1 pera	Deshebrado de pollo 50gr de pechuga de pollo ½ taza de zanahoria ½ taza de chayote 1 jitomate 1 pza. de tortilla 1 cda de aceite	1 taza de gelatina 1 naranja	Cereal con fruta ½ taza de cereal sin azúcar 1 pza. de plátano ½ pza. de pera 1 taza leche descremada
VIERNES	Huevo con verdura 1 pza. de huevo 1 pza. jitomate ½ taza de cebolla 1 pza. de tortilla Licudo 1 taza de leche descremada 1 pza. de plátano	1 naranja 1 taza de jícama picada	Ensalada de pollo 90gr de pollo 1 ½ taza de lechuga Picada ½ taza de ejotes cocidos ½ taza de zanahoria 2 pzas de tostadas horneadas 1 pza. de aguacate hass	1 manzana	Enfrijoladas 2 pzas de tortilla de maíz ½ tza de frijol cocido ½ tza de salsa de tomate
SABADO	Yogurt con fruta 1 tza de yogurt natural ½ pza de pera ½ pza de plátano 1 cda de granola	1 pza. de manzana	Bistec asado 75gr de carne de res 1 pza de jitomate ¼ tza de cebolla blanca 2/3 aguacate hass ½ tza de nopal cocido 1 tza de pepino reb (sin semilla)	1 manzana 1 tza de gelatina	Sándwich 2 reb de pan integral 1 reb de jamón 1 tza de lechuga 1 pza de jitomate 1/3 de aguacate hass 1 tza de leche descremada
DOMINGO	Huevo c/nopal 1 pza de huevo 1 tza de nopal cocido Licudo 1 tza de leche descremada 1 pza de pera	1 pza. de manzana	Caldo ejotes 1 tza de ejotes cocidos 1 pza de jitomate ½ tza de cebolla blanca 2/3 de aguacate hass 1 tza de melón picado 1 tza de gelatina	1 naranja 1 manzana	Quesadillas 2 pzas de tortilla de maíz 60 gr de queso Oaxaca 1/3 de aguacate hass ½ tza de salsa de tomate