

**1300 KCAL**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Yogur con avena y coco.</b> 1 tza de yogur griego SIN AZUCAR. ½ tza de avena 1 ½ cda de coco rallado. 1 tza de fruta.	<b>Huevo con ejotes.</b> 2 huevos ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de espinaca cocida. 1 cdita de aceite de canola. 2 tortillas	<b>Quesadillas con ensalada</b> 1 tza de espinaca, ¼ tza de zanahoria rallada. 2 tortillas de maíz 80 g de queso panela 1/3 pza de aguacate.	<b>Sándwich</b> 2 reb de pan integral ½ tza de lechuga, ½ espinaca 1/3 pza de tomate 1/3 de aguacate 40 g de queso panela light 1 reb de jamón de pavo	<b>Calabacitas guisadas con queso panela</b> 1 pza de calabacita 1/3 tomate. 40 g de queso panela 1 cdita de aceite de canola .	<b>Yogur con avena y coco.</b> 1 tza de yogur griego SIN AZUCAR. ½ tza de avena 1 ½ cda de coco rallado. 1 tza de fruta.	<b>Pan francés</b> 2 reb de pan integral 2 huevos 1 chorrito de leche 1 sobre Stevia, vainilla. Mezclar los huevos, canela, leche, stevia y vainilla. Remojar las reb de pan y poner al sarten.  Acompañar con ½ tza de fresas.
<b>CM</b>	½ tza de jícama picada 10 almendras	½ pza de pera 14 pzas de cacahuate	1 tza de papaya picada 10 almendras	1 tza de uvas 7 mitad de nueces	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuate.	1 cdas de nueces mixtas ½ tza de betabel rallado.	1 tza de pepino. 10 almendras
<b>COMIDA</b>	<b>Albóndigas de res</b> 90 g de carne de res ½ tza de zanahoria cocida ½ tza de calabacita cocida 1/3 aguacate ½ tza de arroz ¼ tza de frijol cocido.	<b>Tacos de pollo</b> 2 tortillas 1/4 tza de frijol cocido 60 g de pechuga de pollo sin piel.  1 tza de ensalada de verduras. 1 cdita de aceite de oliva para aderezar la ensalada.	<b>Lentejas con pollo deshebrado.</b> ½ tza de lenteja cocida 60 g de pechuga de pollo 2 tortillas ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de chayote cocido 1/3 pza de aguacate.	<b>Pescado con arroz y ensalada.</b> 80 g de filete de pescado. ½ tza de arroz ½ tza de garbanzo cocido.  1 tza de coliflor cocida 1 tza de brócoli cocido. 1 cdita de aceite de oliva para asar a la plancha.	<b>Carne molida con verdura y arroz</b> Carne de res 60 g Arroz cocido ½ tza Jitomate 60 g – 1/3 pza Zanahoria picada ½ tza Aguacate 1/3 pza ¼ tza de frijol cocido.	<b>Tostadas de carne.</b> 4 tostadas horneadas pequeñas (largas) 60 g de carne deshebrada ½ tza de ejote cocidos ½ tza de zanahoria rallada *Lechuga al gusto opcional. 1/3 pza de aguacate. ¼ tza de frijol cocido.	<b>Albóndigas de res</b> 90 g de carne de res ½ tza de zanahoria cocida ½ tza de calabacita cocida 1/3 aguacate ½ tza de arroz ¼ tza de frijol cocido.
<b>CV</b>	1 reb de piña 14 pzas de cacahuate.	1 manzana picada 10 almendras	1 Manzana picada 2 cditas de mantequilla de cacahuate.	1 tza de sandía picada 14 pzas de cacahuate.	1 tza de uvas. 14 pzas de cacahuate	1 manzana picada 10 almendras .	1 reb de piña 14 pzas de cacahuate
<b>CENA</b>	<b>Calabacitas guisadas con queso panela</b> 1 pza de calabacita 40 g de queso panela 1 cdita de aceite de canola 1 tortilla	<b>Pan tostado con aguacate y jamón de pavo.</b> 2 reb de jamón de pavo 1 reb de pan integral tostado Aguacate 1/3 pza ½ tza de espinaca cocida. 1/3 pza de tomate.	<b>Caldo de pollo</b> Pollo deshebrado 60 g ¼ tza de arroz ½ tza de chayote cocido. 1 tza de calabaza 1/3 pza de aguacate.	<b>Pan tostado con queso panela.</b> 1 reb de pan integral tostado 80 g de queso panela 2 cdas de guacamole ½ tza de espinaca cocida. 1/3 pza de tomate	<b>Pollo en salsa.</b> 60 g de pollo deshebrado ½ tza de salsa casera sin aceite. 2 cdas de guacamole. 2 tostadas horneadas de maíz.  1 tza de verdura.	<b>Carne asada</b> 60 g de carne asada ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de ejotes cocidos. ½ tza de nopal cocido. 2 cdas de guacamole 1 tortilla	<b>Caldo de pollo</b> Pollo deshebrado 60 g ¼ tza de arroz ½ tza de chayote cocido. 1 tza de calabaza 1/3 pza de aguacate.