

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<b>Tapas</b> 2 reb de pan tostado integral 60 g de pollo deshebrado $\frac{1}{2}$ tza de espinaca cocida 1/3 pza de jitomate 1/3 aguacate  1 tza de papaya picada	<b>Omelette de jamón de pavo con champiñones</b> 2 claras de huevo 1 reb de jamón de pavo 20 g de queso Oaxaca $\frac{1}{2}$ tza de champiñones cocidos	<b>Smoothie con avena cocida</b>  <b>Smoothie:</b> ½ tza de fresas rebanadas ½ tza de leche de coco o almendra. ½ tza de yogur griego sin azúcar Stevia al gusto  1/3 tza de avena cocida, 2 cdas de coco rallado.	<b>Pollo en salsa de tomate</b> 60 g de pollo deshebrado 1/2 tza de puré de tomate 1/3 pza de aguacate 2 tortillas  1 tza de papaya picada	<b>Queso panela con ejotes</b> 80 g de queso panela $\frac{1}{2}$ tza de ejotes cocidos 1/3 aguacate 2 tortillas	<b>Quesadillas de champiñón con espinaca</b> $\frac{1}{2}$ tza de champiñones cocidos $\frac{1}{2}$ tza de espinaca cocida 2 tortillas de maíz 80 g de queso panela 1/3 aguacate	<b>Nopales con queso fresco</b> $\frac{1}{2}$ tza de nopal cocido 80 g de queso fresco 2 tortilla. 2 cdas de guacamole.
CM	1 pera	1 manzana	1 tza de pepino con cascara rebanado 10 almendras	1 manzana	1 plátano	1 pera	1 manzana
COMIDA	<b>Salpicón con arroz</b> 60 g de carne de res $\frac{1}{2}$ pza de papa $\frac{1}{2}$ tza de zanahoria $\frac{1}{2}$ tza de ejotes picados $\frac{1}{4}$ tza de arroz  1 tza de pepino rebanado con cascara.	<b>Ceviche de pescado</b> 75 g de pescado 1/3 tomate 1 tza de pepino $\frac{1}{4}$ cebolla 1/3 aguacate 2 tostadas horneadas	<b>Pechuga de pollo a la plancha con arroz y ensalada</b> 60 g de pechuga de pollo $\frac{1}{2}$ tza de arroz  <b>Ensalada:</b> 1 tza de pepino rebanado con cascara ½ tza de brócoli cocido ½ tza de zanahoria rallada 1 tza de lechuga 1 cdita de aceite de oliva.	<b>Caldo tlalpeño</b> 60 g de pechuga de pollo deshebrada $\frac{1}{2}$ tza de zanahoria cocida 1 pza de calabacita ½ tza de chayote cocido Chile chipotle 1/3 aguacate  ½ tza de arroz	<b>Carne molida con verdura y arroz</b> Carne de res 60 g Arroz cocido $\frac{1}{2}$ tza Zanahoria picada $\frac{1}{2}$ tza Ejotes cocidos picados $\frac{1}{2}$ tza 1 pza de nopal asado	<b>Pescado empapelado</b> 150 g de pescado 1/3 jitomate Cebolla al gusto. $\frac{1}{2}$ tza de chayote cocido $\frac{1}{2}$ tza de arroz cocido	<b>Espagueti a la boloñesa</b> 1 tza de pasta cocida Salsa de tomate casera $\frac{1}{2}$ tza de zanahoria cocida 60 g de carne de res magra sin grasa 1 cdita de aceite de canola
CV	1 tza de papaya 10 almendras	1 pera 14 cacahuetes	1 pza de plátano	1 tza de melón picado.	1 tza de melón picado	1 manzana	1 plátano
CENA	<b>Tostadas de nopal a la mexicana</b> 2 pzas de tostadas horneadas 1 tza de nopal cocido 1/3 de jitomate $\frac{1}{4}$ de cebolla 80 g de queso fresco 1/3 aguacate	<b>Pan tostado con guacamole y pollo</b> 1 reb de pan integral tostado $\frac{1}{4}$ tza de germen de lenteja 60 g de pollo 1/3 aguacate 1/3 jitomate	<b>Licuado verde</b> ½ tza de yogur griego sin azúcar 1 tza de espinaca ½ tza de pepino con cascara rebanado ½ tza de apio Agua Stevia o splenda <b>Topping:</b> 2 cdas de coco rallado y 1 cda de granola.	<b>Tostadas de nopal a la mexicana</b> 2 pzas de tostadas horneadas 1 tza de nopal cocido 1/3 de jitomate $\frac{1}{4}$ de cebolla 80 g de queso fresco 1/3 aguacate	<b>Tostadas de pollo</b> 2 tostadas de maíz horneadas Betabel rallado $\frac{1}{4}$ tza $\frac{1}{2}$ tza de zanahoria rallada Pechuga de pollo sin piel 60 g Aguacate 1/3 pza	<b>Licuado verde</b> $\frac{1}{2}$ tza de yogur griego sin azúcar 1 tza de espinaca ½ tza de pepino con cascara rebanado ½ tza de apio Agua Stevia o splenda <b>Topping:</b> 2 cdas de coco rallado y 1 cda de granola	<b>Verduras con pollo</b> $\frac{1}{2}$ tza de ejotes cocidos 1 tza de nopal cocido 1/3 aguacate 60 g de pollo deshebrado 1 tortilla

1200 KCAL