

1500 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Avena con fruta ½ tza de avena 1 tza de leche deslactosada light 1 manzana roja 15 almendras Stevia o splenda	Omelette 2 huevos enteros ½ tza de espinacas 40 gr queso Oaxaca 2 cditas de aceite 1/3 aguacate Salsa cruda 2 pzas de tortillas de maíz	2 claras de huevo ½ tza de nopales 1/3 tza frijol molido 2 pzas de tortillas de maíz 1 cdita de aceite	Claras con jamón 2 claras de huevo 2 reb de jamón 1 cdita de aceite 2 pzas de tortillas de maíz 1/3 aguacate	Sopitas con verdura 2 pzas de tortillas de maíz 1 tomate ¼ tza de cebolla 1/3 tza de frijol 80 gr queso fresco 2 cditas de aceite 1/3 aguacate	Sándwich de jamón 2 reb de pan integral 2 reb de jamón 1/3 aguacate ½ tomate 2 cditas de mayonesa Espinacas o lechuga 172 tza de avena ½ tza de leche deslactosada light	Molletes 2 reb de pan integral 1/3 tza de frijoles 40gr queso fresco Salsa pico de gallo ½ aguacate
CM	1 tza de papaya	1 plátano	1 manzana roja	1 manzana roja 5 almendras	1 ½ tza de papaya o melón	1 tza de melón 10 almendra	1 plátano
COMIDA	Tacos de asada 3 pzas de tortillas de maíz 120gr de carne de res ½ aguacate Salsa cruda ½ tza de pepino sin semilla con limón y sal	Pechuga de pollo a la plancha 90 gr pechuga de pollo ½ tza de arroz ½ tza de zanahoria ½ tza de pepino sin semilla	Tostadas de res 3 pzas de tostadas horneadas 90 gr carne de res Lechuga ½ tza de zanahoria ¼ tza de cebolla 3 cditas de crema 1/3 aguacate	Carne deshebrada 90gr carne de res 1 tomate ¼ tza de cebolla ½ tza de zanahoria 1/3 tza de frijol 2 cditas de aceite 2 pzas de tortillas de maíz	Pollo a la plancha 90gr pechuga de pollo ½ tza de arroz ½ tza de espinacas ½ tza de pepino sin semillas 1/3 aguacate 3 cditas de aderezo	Tacos de pescado 120gr de pescado Espinacas 1 tomate 2 pzas de tortillas de maíz ½ aguacate ¼ tza de cebolla morada Limón y sal Mostaza opcional	Enfrijoladas de pollo 3 pzas de tortillas de maíz 90gr pechuga de pollo 1/3 tza de frijoles 1/3 aguacate 2 cditas de crema
CV	1 pera 10 almendras	1 tza de papaya 1 naranja	1 tza de papaya	1 tza de papaya	1 naranja	1 pera o manzana verde 10 almendras	½ tza e papaya o 1 naranja
CENA	Tostadas de nopal 2 pzas de tostadas horneadas 1/3 tza de frijol 1 tza de nopales cocidos 1 tomate ¼ tza de cebolla ½ aguacate	Ejotes con verdura 1 tza de ejotes 1 tomate ¼ tza de cebolla 2 cditas de aceite 1/3 tza de frijol molido 2 pzas de tortillas o tostadas 1/3 aguacate	Quesadillas 3 pzas de tortillas de maíz 80gr queso Oaxaca 1/3 aguacate Salsa cruda ½ tza de pepino sin semilla con limón y sal	Tostadas 3 tostadas horneadas ½ aguacate Salsa cruda 80 gr queso panela 1 tza de nopales cocidos	Avena 1 tza de avena 1 tza de leche deslactosada light 10 almendras ½ plátano o 1 manzana roja	Atún 60gr de atún ¼ tza de cebolla 1 tza de pepino sin semilla Limón 1/3 aguacate 1 tostada	Tacos de panela asada 2 tortillas de maíz 80gr queso panela asado Cebolla morada curtida 1/3 aguacate Cilantro Salsa casera o tatemada