

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------------|--|--|---|---|--|--|---|
| DESAYUNO | Tapas 2 reb de pan tostado integral 60 g de pollo deshebrado ½ tza de espinaca cocida 1/3 pza de jitomate 1/3 aguacate 1 tza de papaya picada | Omelette de jamón de pavo con champiñones 2 claras de huevo 1 reb de jamón de pavo 20 g de queso Oaxaca ½ tza de champiñones cocidos | Smothie con avena cocida Smothie: 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. | Pollo en salsa de tomate 60 g de pollo deshebrado 1/2 tza de puré de tomate 1/3 pza de aguacate 2 tortillas 1 tza de papaya picada | Queso panela con ejotes 80 g de queso panela ½ tza de ejotes cocidos 1/3 aguacate 2 tortillas | Quesadillas de champiñón con espinaca ½ tza de champiñones cocidos ½ tza de espinaca cocida 2 tortillas de maíz 80 g de queso panela 1/3 aguacate | Nopales con queso fresco ½ 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 | Salpicón con arroz 60 g de carne de res ½ pza de papa ½ tza de zanahoria ½ tza de ejotes picados ¼ tza de arroz 1 tza de pepino rebanado con cascara. | Ceviche de pescado 75 g de pescado 1/3 tomate 1 tza de pepino ¼ cebolla 1/3 aguacate 2 tostadas horneadas | Pechuga de pollo a la plancha con arroz y ensalada 60 g de pechuga de pollo ½ tza de arroz Ensalada: 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. | Caldo tlalpeño 60 g de pechuga de pollo deshebrada ½ tza de zanahoria cocida 1 pza de calabacita ½ tza de chayote cocido Chile chipotle 1/3 aguacate ½ tza de arroz | Carne molida con verdura y arroz Carne de res 60 g Arroz cocido ½ tza Zanahoria picada ½ tza Ejotes cocidos picados ½ tza 1 pza de nopal asado | Pescado empapelado 150 g de pescado 1/3 jitomate Cebolla al gusto. ½ tza de chayote cocido ½ tza de arroz cocido | Espagueti a la boloñesa 1 tza de pasta cocida Salsa de tomate casera ½ 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 cacahuates | 1 pza de plátano | 1 tza de melón picado. | 1 tza de melón picado | 1 manzana | 1 plátano |
| CENA | Tostadas de nopal a la mexicana 2 pzas de tostadas horneadas 1 tza de nopal cocido 1/3 de jitomate ¼ de cebolla 80 g de queso fresco 1/3 aguacate | Pan tostado con guacamole y pollo 1 reb de pan integral tostado ¼ tza de germen de lenteja 60 g de pollo 1/3 aguacate 1/3 jitomate | Licudo verde 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 Topping: 2 cdas de coco rallado y 1 cda de granola. | Tostadas de nopal a la mexicana 2 pzas de tostadas horneadas 1 tza de nopal cocido 1/3 de jitomate ¼ de cebolla 80 g de queso fresco 1/3 aguacate | Tostadas de pollo 2 tostadas de maíz horneadas Betabel rallado ¼ tza ½ tza de zanahoria rallada Pechuga de pollo sin piel 60 g Aguacate 1/3 pza | Licudo verde 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 Topping: 2 cdas de coco rallado y 1 cda de granola | Verduras con pollo ½ tza de ejotes cocidos 1 tza de nopal cocido 1/3 aguacate 60 g de pollo deshebrado 1 tortilla |

1200 KCAL