

1200 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pollo en salsa 60 g de pollo 1/3 puré de tomate 1/3 aguacate 2 tostadas	Sándwich de pollo 60 g de pechuga de pollo 2 reb de pan integral 1/2 taza de champiñones 1/2 taza de espinaca 2 cdas de guacamole	Chilaquiles 50 g de totopos de maíz horneados sin grasa 30 g de pechuga de pollo 40 g de queso panela Salsa casera 1/3 aguacate	Ensalada de nopal con queso panela 1/2 tza de nopal picado 1/3 tomate picado 1/4 cebolla picada 80 g de queso panela Aderezar 1 cdita de aceite de oliva 2 pzas de tostadas	Huevo con pechuga de pavo 2 huevos 1 reb de pechuga de pavo 1 cdita de aceite de canola 1/3 tomate picado 2 tortillas	Tacos de pollo con calabacitas 1 pza de calabacita picada 60 g de pechuga de pollo 1/3 jitomate 1/3 aguacate 2 pzas de tortillas	Hot cakes de avena con plátano (Opcional cacao en polvo para que sean de chocolate) 1/2 taza de avena 1/2 plátano 2 huevos Leche vegetal Vainilla Canela *cacao 2 cditas Stevia
CM	1 pera	1 plátano	1 pera	1 plátano	2 durazno	1 pera	1 plátano
COMIDA	Albóndigas de res 90 g de carne de res molida 1/2 tza de zanahoria cocida 1/2 tza de chayote cocido 1/2 tza de arroz 1/3 aguacate	Filete de pescado 75 g de pescado 1/2 tza de espinaca 1/2 tza de ejotes cocidos 1/2 tza de arroz cocido 1/3 aguacate	Pollo asado con espinaca cocida 60 g de pechuga de pollo 1/2 tza de espinaca cocida 1/2 tza de zanahoria cocida 1/2 tza de pasta cocida 1/3 puré de tomate 1 cdita de aceite de oliva	Tacos de carne molida 60 g de carne molida 1/3 tomate 1/2 tza zanahoria cocida 2 tortillas 1/3 aguacate	Enchiladas 2 pzas de tortilla 1/3 salsa casera 30 g de pechuga de pollo 40 g de queso panela Ensalada: 1/2 tza espinaca, 1/4 tza de betabel rallado, 1/4 zanahoria rallada. 1 cdita de oliva.	Tostadas de pollo 2 pzas de tostadas 60 g de pechuga de pollo 1/2 tza de lechuga 1/4 tza de zanahoria rallada 1/3 tomate 1/3 aguacate	Filete de pescado 75 g de pescado 1/2 tza de espinaca 1/2 tza de ejotes cocidos 1/2 tza de arroz cocido 1/3 aguacate
CV	1 plátano	1 pza de durazno	1 manzana	1 tza de melón picado.	1 tza de melón picado	1 manzana	1 tza de papaya picada
CENA	Pan tostado con aguacate y pechuga de pavo 1 reb de pan integral tostado 2 cdas de guacamole 2 reb de pechuga de pavo 1/3 tomate 1/4 espinaca	Carne asada 60 g de carne asada 1 tortilla 1/3 aguacate 1 tza de pepino picado 1/2 tza de jicamo picada	Mix de verduras con pollo 1/2 tza de zanahoria cocida 1/2 tza de ejotes cocidos 60 g de pechuga de pollo 1 tortilla 2 cdas de guacamole	Pan tostado con guacamole y pollo 1 reb de pan integral tostado 1/4 tza de germen de lenteja 60 g de pollo 1/3 aguacate 1/3 jitomate	Carne asada 60 g de carne asada 1 tortilla 1/3 aguacate 1 tza de pepino picado 1/2 tza de jicamo picada	Pan tostado con guacamole y pollo 1 reb de pan integral tostado 1/4 tza de germen de lenteja 60 g de pollo 1/3 aguacate 1/3 jitomate	Mix de verduras con pollo 1/2 tza de zanahoria cocida 1/2 tza de ejotes cocidos 60 g de pechuga de pollo 1 tortilla 2 cdas de guacamole