

1300 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Ejotes a la mexicana y pan tostado. Ejotes cocidos ½ tza 1/3 pza de jitomate ¼ tza Cebolla 80g de queso fresco. 1/3 pza de aguacate 2 reb de pan integral tostado.	Sándwich de jamón de pavo 2 reb de pan integral. 2 reb de jamón de pavo ½ tza de espinaca ¼ tza de zanahoria rallada	Calabazas guisadas con quesadillas ½ tza de calabacita 1/3 aguacate 1/3 jitomate 2 tortillas de maíz 80 g de queso panela	Pollo en salsa de tomate 60 g de pollo deshebrado 1/2 tza de puré de tomate 1/3 pza de aguacate 2 tortillas	Ejotes a la mexicana y pan tostado. Ejotes cocidos ½ tza 1/3 pza de jitomate ¼ tza Cebolla 80g de queso fresco. 1/3 pza de aguacate 2 reb de pan integral tostado ¼ tza de frijol cocido.	Entomatadas 2 tortillas Salsa de tomate casera 1/2 tza de nopal cocido 30 g de pollo 40 g de queso fresco	Hot cakes avena 2 claras de huevo 1 huevo ½ tza de zanahoria rallada 1 tza de avena en hojuelas 1 sobre de stevia Canela y vainilla al gusto
CM	1 reb de piña 14 pzas de cacahuete	½ pza de pera 14 pzas de cacahuete	1 cdas de nueces mixtas 1 reb de piña	1 manzana 7 mitad de nueces	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuete.	1 cdas de nueces mixtas 1 reb de piña	1 manzana 10 almendras
COMIDA	Pescado empapelado 150 g de pescado 1/3 jitomate Cebolla al gusto. ½ tza de chayote cocido ½ tza de arroz cocido ¼ tza de lentejas cocidas.	Hamburguesa de res 90 g de carne de res magra sin grasa 2 reb de pan thins Lechuga al gusto 30 g de queso Oaxaca. Ensalada: ½ tza de espinaca cocida ½ tza de champiñones	Enchiladas 2 pzas de tortilla 60 g de pollo Salsa verde casera sin aceite Lechuga y ½ tza de espinaca cocida 1/3 aguacate ¼ tza de frijol cocido	Caldo de pollo con verduras ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de zanahoria cocida 1/3 aguacate 60 g de pollo deshebrado ¼ tza de arroz ¼ tza de garbanzo cocido 1 tortilla	Carne molida con verdura y arroz Carne de res 60 g Arroz cocido ½ tza Zanahoria picada ½ tza Ejotes cocidos picados ½ tza	Pescado empapelado 150 g de pescado 1/3 jitomate Cebolla al gusto. ½ tza de chayote cocido ½ tza de arroz cocido ¼ tza de lenteja cocida	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 cdtita de aceite de canola
CV	1 tza de papaya picada 10 almendras	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuete.	1 pera 10 almendras	1 manzana 14 cacahuates	1 tza de melón picado 1 cda de nueces mixtas	1 manzana 14 cacahuates	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuete.
CENA	Guacamole con queso panela. 1/3 pza de aguacate 1/3 tomate ½ tza de nopal cocido 2 tostadas horneadas de maíz.	Tostadas de frijol con queso fresco 2 tostadas horneadas 80 g de queso fresco ½ tza de frijol cocido ½ tza de nopales cocidos	Ensalada de atún 1 lata de atún en agua drenado 1/3 aguacate ½ tza de pepino picado 1/3 jitomate Cebolla 2 tostadas de maíz horneadas	Nopales con queso fresco ½ tza de nopal cocido 80 g de queso fresco 1 tortilla.	Tostadas de pollo 2 tostadas de maíz horneadas Betabel rallado ¼ tza Pechuga de pollo sin piel 60 g Aguacate 1/3 pza	Pan tostado con guacamole 1 reb de pan integral 2 cdas de guacamole 80 g de queso fresco ½ tza de ejotes cocidos	Verduras a la mexicana con pollo ½ tza de ejotes cocidos 1/3 jitomate ¼ tza Cebolla 1/3 aguacate 60 g de pollo deshebrado ¼ tza de frijol cocido 1 tortilla