

## 1200 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<b>Pollo en salsa</b> 60 g de pollo 1/3 puré de tomate 1/3 aguacate 2 tostadas	<b>Sándwich de pollo</b> 60 g de pechuga de pollo 2 reb de pan integral ½ taza de champiñones ½ taza de espinaca 2 cdas de guacamole	<b>Chilaquiles</b> 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	<b>Ensalada de nopal con queso panela</b> ½ tza de nopal picado 1/3 tomate picado ¼ cebolla picada 80 g de queso panela Aderezar 1 cdita de aceite de oliva 2 pzas de tostadas	<b>Huevo con pechuga de pavo</b> 2 huevos 1 reb de pechuga de pavo 1 cdita de aceite de canola 1/3 tomate picado 2 tortillas	<b>Tacos de pollo con calabacitas</b> 1 pza de calabacita picada 60 g de pechuga de pollo 1/3 jitomate 1/3 aguacate 2 pzas de tortillas	<b>Hot cakes de avena con plátano (Opcional cacao en polvo para que sean de chocolate)</b> ½ taza de avena ½ plátano 2 huevos Leche vegetal Vainilla Canela *cacao 2 cditas Stevia
<b>CM</b>	1 pera	1 plátano	1 pera	1 plátano	2 durazno	1 pera	1 plátano
<b>COMIDA</b>	<b>Albóndigas de res</b> 90 g de carne de res molida ½ tza de zanahoria cocida ½ tza de chayote cocido ½ tza de arroz 1/3 aguacate	<b>Filete de pescado</b> 75 g de pescado ½ tza de espinaca ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de arroz cocido 1/3 aguacate	<b>Pollo asado con espinaca cocida</b> 60 g de pechuga de pollo ½ tza de espinaca cocida ½ tza de zanahoria cocida ½ tza de pasta cocida 1/3 puré de tomate 1 cdita de aceite de oliva	<b>Tacos de carne molida</b> 60 g de carne molida 1/3 tomate ½ tza zanahoria cocida 2 tortillas 1/3 aguacate	<b>Enchiladas</b> 2 pzas de tortilla 1/3 salsa casera 30 g de pechuga de pollo 40 g de queso panela  Ensalada: ½ tza espinaca, ¼ tza de betabel rallado, ¼ zanahoria rallada. 1 cdita de oliva.	<b>Tostadas de pollo</b> 2 pzas de tostadas 60 g de pechuga de pollo ½ tza de lechuga ¼ tza de zanahoria rallada 1/3 tomate 1/3 aguacate	<b>Filete de pescado</b> 75 g de pescado ½ tza de espinaca ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de arroz cocido 1/3 aguacate
<b>CV</b>	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
<b>CENA</b>	<b>Pan tostado con aguacate y pechuga de pavo</b> 1 reb de pan integral tostado 2 cdas de guacamole 2 reb de pechuga de pavo 1/3 tomate ¼ espinaca	<b>Carne asada</b> 60 g de carne asada 1 tortilla 1/3 aguacate  1 tza de pepino picado ½ tza de jicamo picada	<b>Mix de verduras con pollo</b> ½ tza de zanahoria cocida ½ tza de ejotes cocidos 60 g de pechuga de pollo 1 tortilla 2 cdas de guacamole	<b>Pan tostado con guacamole y pollo</b> 1 reb de pan integral tostado ¼ tza de germen de lenteja 60 g de pollo 1/3 aguacate 1/3 jitomate	<b>Carne asada</b> 60 g de carne asada 1 tortilla 1/3 aguacate  1 tza de pepino picado ½ tza de jicamo picada	<b>Pan tostado con guacamole y pollo</b> 1 reb de pan integral tostado ¼ tza de germen de lenteja 60 g de pollo 1/3 aguacate 1/3 jitomate	<b>Mix de verduras con pollo</b> ½ tza de zanahoria cocida ½ tza de ejotes cocidos 60 g de pechuga de pollo 1 tortilla 2 cdas de guacamole