

1400 KCAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo con nopales 2 huevos 1 tza de nopales 1 cdlta de aceite 1/3 aguacate 1/3 tza de frijoles 3 pzas de tortillas de maíz	Sopitas con huevo 2 tortillas de maíz 2 huevos 2 cdlts de aceite 1/3 aguacate 1/3 tza de frijol	Quesadillas 3 tortillas de maíz 120gr queso Oaxaca 1/3 aguacate Salsa pico de gallo	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 3 tortillas 1 cdlta de aceite	Avena 1 tza de avena 1 tza de leche 1 plátano Stevia o splenda	Sopitas con huevo 2 tortillas de maíz 2 huevos 2 cdlts de aceite 1/3 aguacate 1/3 tza de frijol	Huevo con jamón 2 huevos 2 reb de jamón 1 cdlta de aceite 2 tortillas de maíz
CM	1 manzana roja	1 plátano	1 manzana roja	1 pera	1 tza de papaya	1 plátano	1 plátano
COMIDA	Espagueti con carne 1 1/2 tza de espagueti 2 cdlts de mantequilla 1/2 tza de puré de tomate 90gr carne molida 80gr queso Oaxaca *Ensalada* Lechuga 1/2 Tomate 1/2 tza de Pepino sin semilla 1/2 tza de Zanahoria 1/3 aguacate	Caldo de pollo 1/2 tza de zanahoria 1/4 tza calabaza 1 papa 90 gr pechuga de pollo	Tostadas de pollo 3 pzas de tostadas horneadas 90gr pechuga de pollo 1/3 tza de frijoles Lechuga zanahoria 1/3aguacate 2 cdlts de crema	Carne deshebrada 90gr carne de res 1 tza de zanahoria 1 tomate 1/4 tza de cebolla 2 tortillas de maíz 2 cdlts de aceite	Enchiladas de pollo 3 tortillas de maíz 1 tza de puré de tomate 90gr pechuga de pollo 2 cdlts de crema 1/3 aguacate 40gr queso fresco	Bistec de res 90gr carne de res Tomate 1/4 tza de cebolla 2 cdlts de aceite Cilantro 1/2 tza de arroz	Tacos de pescado 3 tortillas 120gr pescado Salsa 3 cdlts de mayonesa *ensalada* Lechuga 1/2 tza de pepino sin semilla Tomate 1/2 tza de zanahoria
CV	1 tza de papaya	1 tza de papaya	1 tza de papaya	1 manzana roja	1 manzana	1 pera 1 tza de papaya	½ tza de papaya
CENA	Avena 1 tza de avena 1 tza de leche descremada 1 tza de fruta Stevia o splenda	Ejotes con verdura 1 tza de ejotes 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1 cdlta de aceite 3 tortillas o tostadas	Nopales con verdura 3 tostadas horneadas 1 tza de nopales Tomate Cebolla 1 cdlta de aceite	Tacos de panela asada 2 tortillas de maíz 80 gr queso panela asado 1/2 aguacate	Sándwich de atún 60gr de atún 2 reb pan integral 2 cdlts de mayonesa Lechuga Tomate Cebolla germinando 1/3 aguacate	Calabacitas guisadas 1 tza de calabaza 1/4 tza de cebolla 2 tortillas de maíz 1 cdlta de aceite 40gr queso fresco	Nopales con verdura 1 tza de nopales 1 tomate 1/4 tza de cebolla 1 cdlta de aceite 3 tostadas