

## **1300 KCAL**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo con calabacita 1 tza de calabacita cocida 2 huevos 2 tortillas 1 cdita de aceite  1 tza de papaya picada	Entomatadas de pollo 2 tortillas 60 g de pollo deshebrado 1/2 tza de puré de tomate 1/3 pza de aguacate  ½ plátano.	Quesadillas 1 tza de verdura 2 tortillas de maíz 40 g de queso panela 1 reb de jamón de pavo  1 tza de papaya picada	Sándwich 2 reb de pan integral ½ tza de lechuga, ½ espinaca 1/3 pza de tomate 1/3 de aguacate 40 g de queso panela light 1 reb de jamón de pavo 1 tza de melón picado.	Omelette 2 claras de huevo 20 g de queso Oaxaca 1 reb de jamón de pavo ½ tza de espinaca cocida 2 tortillas  1 tza de fruta picada.	Huevo revuelto-Avena cocida. 2 huevos 1 tza de nopales cocidos 1 cdita de aceite de canola  ½ tza de avena cocida ½ tza de fresas.	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  ½ tza de fresas.
CM	2 duraznos 10 almendras	½ pza de pera 14 pzas de cacahuate	1 tza de papaya picada 10 almendras	1 manzana 7 mitad de nueces	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuate.	1 cdas de nueces mixtas 1 reb de piña	1 manzana 10 almendras
COMIDA	Albóndigas de res 90 g de carne de res ½ tza de zanahoria cocida ½ tza de calabacita cocida 1/3 aguacate ½ tza de arroz	Carne asada y verduras 60 g de carne asada 2 tortillas 1/3 pza de aguacate  Verduras: Chayote ½ tza cocido Brócoli 1 tza cocido	Pescado y ensalada 80 g de pescado ½ tza de arroz  Ensalada: Espinaca ½ tza Lechuga ½ tza Betabel ¼ tza Aderezo 1 cdita de aceite de oliva.	Enchiladas de pollo 90 g de pechuga de pollo a la plancha 2 pzas de tortilla  Verduras al grill- plancha con 1 cdita de aceite de canola: 1 tza de coliflor cocida ½ tza de zanahoria cocida	Carne molida con verdura y arroz  Carne de res 60 g Arroz cocido ½ tza Jitomate 60 g – 1/3 pza Zanahoria picada ½ tza Aguacate 1/3 pza	Pescado con pasta 80 g de pescado 1 tza de pasta cocida ½ tza de puré de tomate 1 tza de brócoli cocido 1/3 de aguacate  2 tortillas	Calabacitas a la mexicana con pollo. Pollo deshebrado 60 g Calabacita 1 pza cocida Tomate 1/3 pza 1/3 aguacate  2 tortillas
CV	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuate	1 tza de pepino con cascara rebanado 1 manzana picada 10 almendras	½ tza de Zanahoria en varitas 1 Manzana picada 2 cditas de mantequilla de cacahuate.	½ tza de jícama picada 1 tza de sandía picada 14 pzas de cacahuate.	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuate	1 tza de pepino con cascara rebanado 1 manzana picada 10 almendras	1 reb de piña ½ tza de jícama picada 14 pzas de cacahuate
CENA	Quesadillas 1 tza de verdura 2 tortillas de maíz 40 g de queso panela 1 reb de jamón de pavo 1/3 jitomate 1/3 aguacate  1 manzana	Tostadas de pollo 2 tostadas de maíz horneadas Zanahoria rallada ½ tza Pechuga de pollo sin piel 60 g Aguacate 1/3 pza  1 tza de papaya picada	Ensalada de pollo Pollo deshebrado 60 g ¼ tza de arroz Espinaca 1 tza Zanahoria rallada ½ tza Aderezo 1 cdita de vinagreta 1 manzana picada	Calabacitas guisadas con queso panela 1 pza de calabacita 40 g de queso panela 1 cdita de aceite de canola  1 tortilla 1 tza de melón picado	Tostadas de pollo 2 tostadas de maíz horneadas Betabel rallado ¼ tza Zanahoria rallada ½ tza Pechuga de pollo sin piel 60 g Aguacate 1/3 pza  ½ pera	Carne asada 60 g de carne asada 1 tza de brócoli cocido 2 cdas de guacamole 1 tortilla  ½ pera	Sopa de tortilla 1 tortilla 60 g de pechuga de pollo ½ tza de zanahoria ½ tza de chayote cocido 1/3 aguacate Caldo de pollo  1 tza de fruta picada