

1300 KCAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con avena y coco. 1 tza de yogur griego SIN AZUCAR. ½ tza de avena 1 ½ cda de coco rallado. 1 tza de fruta.	Huevo con ejotes. 2 huevos ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de espinaca cocida. 1 cdita de aceite de canola. 2 tortillas	Quesadillas con ensalada 1 tza de espinaca, ¼ tza de zanahoria rallada. 2 tortillas de maíz 80 g de queso panela 1/3 pza de aguacate.	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 .	Calabacitas guisadas con queso panela 1 pza de calabacita 1/3 tomate. 40 g de queso panela 1 cdita de aceite de canola 2 tortillas	Yogur con avena y coco. 1 tza de yogur griego SIN AZUCAR. ½ tza de avena 1 ½ cda de coco rallado. 1 tza de fruta.	Pan francés 2 reb de pan integral 2 huevos 1 chorrito de leche 1 sobre Stevia, vainilla. Mezclar los huevos, canela, leche, stevia y vainilla. Remojar las reb de pan y poner al sartén. Acompañar con ½ tza de fresas.
CM	½ tza de jícama picada 10 almendras	½ pza de pera 14 pzas de cacahuete	1 tza de papaya picada 10 almendras	1 tza de uvas 7 mitad de nueces	½ plátano 2 cditas de mantequilla de cacahuete.	1 cdas de nueces mixtas ½ tza de betabel rallado.	1 tza de pepino. 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 ¼ tza de frijol cocido.	Tacos de pollo 2 tortillas 1/4 tza de frijol cocido 60 g de pechuga de pollo sin piel. 1 tza de ensalada de verduras. 1 cdita de aceite de oliva para aderezar la ensalada.	Lentejas con pollo deshebrado. ½ tza de lenteja cocida 60 g de pechuga de pollo 2 tortillas ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de chayote cocido 1/3 pza de aguacate.	Pescado con arroz y ensalada. 80 g de filete de pescado. ½ tza de arroz ½ tza de garbanzo cocido. 1 tza de coliflor cocida 1 tza de brócoli cocido. 1 cdita de aceite de oliva para asar a la plancha.	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 ¼ tza de frijol cocido.	Tostadas de carne. 4 tostadas horneadas pequeñas (largas) 60 g de carne deshebrada ½ tza de ejote cocidos ½ tza de zanahoria rallada *Lechuga al gusto opcional. 1/3 pza de aguacate. ¼ tza de frijol cocido.	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 ¼ tza de frijol cocido.
CV	1 reb de piña 14 pzas de cacahuete.	1 manzana picada 10 almendras	1 Manzana picada 2 cditas de mantequilla de cacahuete.	1 tza de sandía picada 14 pzas de cacahuete.	1 tza de uvas. 14 pzas de cacahuete	1 manzana picada 10 almendras .	1 reb de piña 14 pzas de cacahuete
CENA	Calabacitas guisadas con queso panela 1 pza de calabacita 40 g de queso panela 1 cdita de aceite de canola 1 tortilla	Pan tostado con aguacate y jamón de pavo. 2 reb de jamón de pavo 1 reb de pan integral tostado Aguacate 1/3 pza ½ tza de espinaca cocida. 1/3 pza de tomate.	Caldo de pollo Pollo deshebrado 60 g ¼ tza de arroz ½ tza de chayote cocido. 1 tza de calabaza 1/3 pza de aguacate.	Pan tostado con queso panela. 1 reb de pan integral tostado 80 g de queso panela 2 cdas de guacamole ½ tza de espinaca cocida. 1/3 pza de tomate	Pollo en salsa. 60 g de pollo deshebrado ½ tza de salsa casera sin aceite. 2 cdas de guacamole. 2 tostadas horneadas de maíz. 1 tza de verdura.	Carne asada 60 g de carne asada ½ tza de ejotes cocidos ½ tza de ejotes cocidos. ½ tza de nopal cocido. 2 cdas de guacamole 1 tortilla	Caldo de pollo Pollo deshebrado 60 g ¼ tza de arroz ½ tza de chayote cocido. 1 tza de calabaza 1/3 pza de aguacate.