

1400 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	<p>Licudo de fruta:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 taza de leche baja en grasa o descremada fría- ½ pieza de mango <p>Hielo</p> <p>Huevo con champiñones:</p> <ul style="list-style-type: none">-1 rebanada de pan de caja integral-1 huevo revuelto cocinado con 1 cdita. de aceite y 1 cucharada de ejotes	<p>Cereal con Leche y fruta:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 taza de All-Bran® Flakes Natural- 1 taza de leche descremada- ½ pieza de plátano en rebanaditas	<p>Fruta con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none">-1 taza de yogurt descremado- 1 taza de fresas rebanadas <p>Omelette de claras con espinacas</p> <ul style="list-style-type: none">-1 pieza de huevo- ½ taza de espinacas cocidas- 1 cdita. de aceite vegetal-1 pan tostado integral	<p>Yogurt con fruta y nueces</p> <ul style="list-style-type: none">- ¾ de taza de yogurt natural- 1 taza de melón y papaya picados- 7 mitades de nuez	<p>Huevo revuelto a la mexicana</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 huevo- 1 jitomate picado- Cebollita picada al gusto y chile verde-1 tortilla de maíz <p>1 taza de papaya picada</p>
MEDIA MAÑANA	<p>2/3 de taza de yogurt bajo en grasa</p> <p>3 cucharadas de Kellogg's® Granola</p>	<p>1 rebanada de pan tostado integral</p> <p>1 rebanada de queso panela</p> <p>1/3 de aguacate</p>	<p>1 Barra Kellogg's® Krunchy Granola</p>	<p>Dip de pepino con Jocoque:</p> <ul style="list-style-type: none">-1 taza de pepino en cubitos-¾ de taza de jocoque seco- ½ pan árabe tostado	<p>1 Barra Kellogg's® Krunchy Granola</p> <p>17 uvas</p>
COMIDA	<p>1 taza de sopa de verduras</p> <p>Pescado con champiñones</p> <ul style="list-style-type: none">-1 taza de arroz-1 tortilla-105 g de pescado a la plancha-1/2 taza de champiñones cocidos <p>½ taza de gelatina sin azúcar</p> <p>Agua de limón endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>	<p>½ taza de sopa de lentejas</p> <p>Pechuga asada en salsa verde:</p> <ul style="list-style-type: none">- 90 g de pechuga- Libre Ensalada de lechuga y jitomate- 1 taza de pasta seca con 2 cucharadita de mayonesa o crema baja en grasa- 1 tortilla de maíz <p>Agua de jamaica endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>	<p>1 taza de sopa de fideo</p> <p>Carne asada con frijoles</p> <ul style="list-style-type: none">- 90 g de carne de res asada- 1 taza brócoli cocido al vapor- 1 tortilla de maíz <p>½ pieza de mango</p> <p>Agua de frutas endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>	<p>1 taza de sopa de hongos</p> <p>Tinga de Pollo</p> <ul style="list-style-type: none">- 80 g de tinga de pollo- ½ taza de arroz blanco- ½ taza de chayote guisado con 1 cdita. de mantequilla <p>1 Toronja</p> <p>Agua de limón endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>	<p>Spaguetti a la bolognesa</p> <ul style="list-style-type: none">-90 g de picadillo-1 taza de spaguetti-1 taza de ensalada de espinacas, jitomate y apio- 2 cditas. de vinagreta-½ bolillo sin migajón <p>1 taza de melón picado</p> <p>Agua de tamarindo endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>
MEDIA TARDE	<p>½ pera</p>	<p>1 manzana picada</p> <p>1 yogurt descremado</p>	<p>½ taza de zanahoria rallada con chile en polvo y limón</p>	<p>Pepino rallado con limón y sal</p>	<p>1 taza de jícama con limón</p>
CENA	<p>Mollete con pico de gallo</p> <ul style="list-style-type: none">-1/2 bolillo sin migajón- 2 cucharadas de frijoles- 2 rebanadas de queso fresco o panelaJitomate, cebolla y ½ aguacate picado2 cditas. de mantequilla o crema baja en grasa <p>1 taza de ensalada de verduras (lechuga, jitomate y champiñones)</p>	<p>Ensalada de queso con fresa</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 tazas de mezcla de lechugas- 30 gramos de queso panela en cubitos- 1 taza de fresas rebanadas- 7 mitades de nuez- 1 tostada horneada <p>Aderezo</p> <ul style="list-style-type: none">-2 cditas. de vinagreta de aceite de olivo con vinagre balsámico	<p>Quesadilla con champiñones y aguacate:</p> <ul style="list-style-type: none">-1 tortillas de maíz-30 g de queso Oaxaca-½ de taza de champiñones guisados- 1/3 de aguacate <p>Licudo de fresa</p> <ul style="list-style-type: none">-1 taza de leche descremada-½ taza de fresas-Canela y vainilla	<p>Tostadas con Jamón</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 tostada horneadas- 1/3 de taza de frijoles- 1 rebanada de queso fresco desmoronadoJitomate, cebolla y 1/3 de aguacate <p>- 1 taza de papaya</p>	<p>Tostada con atún</p> <ul style="list-style-type: none">-1 pieza de tostada horneada1/3 de lata de atún en agua con jitomate y pepino picados con un toque de limón- pimienta al gusto- 1 cdita. de mayonesa <p>-Té o café con leche (3/4 taza)</p>