

1400 kcal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
desayuno	<p>Sopes de nopal con pollo</p> <p>2 nopales medianos como base 100 g de pollo deshebrado</p> <p>Salsa pico de gallo: 1 jitomate y 1 rodaja de cebolla picada, chile al gusto y 1 cucharadita de aceite de oliva.</p>	<p>Huevo con verduras</p> <p>Cocinar: 2 huevos al gusto con ½ calabacita, ½ jitomate y 1 rodaja cebolla picada</p> <p>Complemento: ½ toronja</p>	<p>Warm quinoa oats</p> <p>Mezclar: 1 taza de quinoa natural cocida, 2 taza de leche de almendra, 1 cucharadita de miel de maple, 1 cucharada de mantequilla de almendra, berries y un puñado de granola</p>	<p>Toast de huevo revuelto</p> <p>1 rebanada de pan integral como base</p> <p>Mezclar: 3 claras de huevo con 1 puño de espinaca, ½ chile serrano en rodajas (opcional) y sal y pimienta al gusto</p>	<p>Enfrioladas</p> <p>Rellenar: 2 tortillas de nopal con 2/3 de tazas de pollo deshebrado y ½ taza de frijoles de la olla molidos</p> <p>Complemento: 2 guayabas</p>
colación	<p>1 taza de papaya</p>	<p>Berries con yogurt griego</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de berries congeladas • 3 cucharadas de yogurt griego 	<p>1 plátano</p>	<p>18 piezas de pistaches</p>	<p>1 cuadrito de chocolate amargo</p>
comida	<p>Salpicon de pescado + sopa de verdura rallada</p> <p>Sopa de verdura rallada:</p> <p>Rallar: 1 calabacita, 1 zanahoria y 1 taza de apio, cocinar con 2 tazas de agua y 1 pizca de sal y pimienta.</p> <p>Pescado:</p> <p>200 g de pescado blanco desmenuzado sobre una base de 3 hojas de lechuga.</p> <p>Guarnición: ½ taza de frijoles de la olla</p> <p>Topping: ¼ aguacate en cubos</p>	<p>Carne de res con ensalada mixta</p> <p>Marina: ¾ taza de carne molida o en cubos con sal y pimienta al gusto</p> <p>Cocina con: Aceite de oliva en aerosol</p> <p>Ensalada: Base de lechuga con 2 tazas de zanahoria rallada y ½ pepino en cubos</p> <p>Aderezo: 2 cucharadas de vinagreta balsámica</p>	<p>Yakimeshi de verduras</p> <p>Saltear: ½ taza de verduras finamente picadas: brócoli, calabazas, pimienta y zanahoria</p> <p>Cocina con: 1 cucharada de aceite de oliva</p> <p>Incorora: ½ taza de huevo revuelto picado finamente</p> <p>Sazonar con: Salsa de soya rebajada con limón (ponzu) y ajonjolí tostado</p> <p>Acompaña con: 1 taza de arroz integral o quinoa cocida</p>	<p>Sopa de tortilla con pollo</p> <p>Sopa: 2/3 taza pollo deshebrado y caldillos de jitomate al gusto</p> <p>Agregar: 10 totopos horneados y ¼ aguacate en cubos</p>	<p>Ensalada cítrica con pollo</p> <p>Mezclar: ½ taza de espinaca, ½ taza de lechuga, 1 pechuga de pollo aplanada sin hueso, 6 gajos de naranja, 1 jitomate pequeño o 6 cherry en cuadrillos, ½ aguacate pequeño en cuadrillos</p> <p>Aderezo: 1 cucharada de vinagre de manzana, jugo de ½ limón, 1 cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal y un toque de pimienta</p>
colación	<p>10 almendras</p>	<p>Galletas habaneras con queso crema</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 galletas habaneras • 3 cucharaditas de queso crema 	<p>1 mango con chile</p>	<p>Manzana con crema de cacahuete</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana picada • 1 cucharada de crema de cacahuete 	<p>Yogurt griego con mix de frutos rojos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de frutos rojos • 3 cucharadas de yogurt griego • 1 pizca de canela
cena	<p>Taquitos de aguacate</p> <p>Rellenar: 2 tortillas de nopal o de maíz con ½ pieza de aguacate previamente sazonado con 1 cucharada de aceite de oliva, limón, sal y pimienta y 2 cucharaditas de semillas de calabaza doradas</p>	<p>Toast con fresas machacadas</p> <p>1 rebanada de pan tostado integral como base</p> <p>5 fresas machacadas</p> <p>Acompaña con: Porción libre de café descafeinado con 1 taza de leche descremada</p>	<p>Guacamole</p> <p>1 aguacate suavizado</p> <p>Sazona con: aceite de oliva, limón, sal, pimienta y paprika</p> <p>Acompaña con: 2 tostadas horneadas o bastones de zanahoria y apio</p>	<p>Tostada de atún</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 piezas de rice cakes como base • 2 rebanadas de pechuga de pavo • ½ pieza de pepino en cubos 	<p>Poke de atún</p> <p>Mezclar: 1 medallón de atún en cuadrillos, ½ taza de edamames sin cáscara cocidos ½ pepino en cuadrillos, 1 puño de cilantro picado y ½ chile serrano en rodajas (opcional)</p> <p>Acompaña con: 2 tostadas horneadas</p>