

1400 kcal

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