

# 1400 kcal

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