

# 1600 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	<p><b>Licuada de fresas con miel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 taza de leche descremada</li> <li>-1 taza de fresas</li> <li>-1 cucharadita de miel</li> </ul> <p>-1 barra <b>Kellogg's® Crunchy Granola</b></p>	<p><b>Fruta con yogurt y granola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 taza de melón picado</li> <li>-¾ de taza de yogurt descremado</li> <li>-2 cucharadas de <b>Kellogg's® Granola</b></li> </ul>	<p><b>Huevo a la mexicana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 pieza de huevo</li> <li>-Jitomate, cebolla y chile al gusto</li> <li>-1 cucharadita de aceite</li> </ul> <p>-2 tortillas</p>	<p>1 pieza de naranja en gajos</p> <p><b>Huevo con frijoles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 huevo revuelto con ejotes</li> <li>½ taza de frijol machacado</li> <li>1 tortilla</li> </ul>	<p>Cereal con leche y fruta</p> <p>1 vaso de leche descremada</p> <p>1 taza de All-Bran® Pasas</p> <p>½ plátano</p> <p>1 pan tostado con una cucharada de crema de cacahuete</p>
MEDIA MAÑANA	<p><b>Sándwich de huevo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 rebanadas de pan integral</li> <li>-1 pieza de huevo revuelto con jitomate y cebolla al gusto con 1 cucharadita de aceite.</li> </ul>	<p><b>Wrap de jamón y espinacas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 pieza de pan árabe</li> <li>-2 rebanadas de jamón</li> <li>-1 cucharadita de aderezo de yogurt</li> <li>-Espinacas</li> </ul>	<p>1 Barra <b>Kellogg's® Special K</b></p> <p>½ pera</p>	<p>1 café con leche light</p> <p><b>1 Barra Special K®</b></p>	<p>1 taza de fresas</p> <p>2 cucharadas de amaranto</p> <p>1 cucharadita de miel</p>
COMIDA	<p>1 taza de sopa de verduras</p> <p>Carne asada con nopales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-60 gramos de carne asada</li> <li>-1 taza de nopales cocidos a la mexicana</li> <li>-½ taza de frijoles</li> <li>-1 tortilla</li> </ul> <p>1 vaso de agua de limón con 1 cucharadita de azúcar</p>	<p>1 taza de sopa de champiñones cocidos</p> <p><b>Filete de pescado con verduras al vapor</b></p> <p>105 gramos de filete de pescado con aderezo de limón</p> <p>1 taza de brócoli y zanahoria cocidos al vapor</p> <p>½ taza de arroz blanco</p> <p>1 vaso de agua de naranja con 1 cucharadita de azúcar</p>	<p><b>Ensalada de espinaca con fresas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tazas de espinacas</li> <li>-1 taza de fresas rebanadas</li> <li>-1 cucharada de aceite de oliva, limón y sal al gusto</li> </ul> <p><b>Pasta con champiñones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 taza de pasta (fuisili)</li> <li>-1 taza de champiñones cocidos</li> <li>-½ taza de salsa de tomate italiana</li> <li>-1/2 taza de queso manchego rallado</li> </ul> <p>1 vaso de infusión de gengibre con una cucharadita de azúcar</p>	<p>1 taza de sopa de elote con calabacita</p> <p><b>Tacos de pescado (sin freír)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tortillas</li> <li>-Pescado blanco guisado con jitomate, cebolla y epazote</li> <li>-2 cucharadas de queso fresco</li> <li>-Salsa verde al gusto</li> </ul> <p>1 vaso de agua de fresa con una cucharadita de azúcar</p>	<p>1 taza de sopa de champiñones</p> <p><b>Bistec a la mexicana</b></p> <p>60 g de bistec de res con jitomate a la mexicana</p> <p>1 taza de arroz rojo con zanahoria</p> <p>1 taza de nopales asados con papas</p> <p>1 vaso de agua de limón con chía</p>
MEDIA TARDE	<p>1 taza de pepino con limón y sal</p>	<p>1 taza de zanahoria rallada con limón y sal</p>	<p>1 tostada horneada con requesón</p>	<p>1 taza de pepino con una cucharada de aderezo de yogurt</p>	<p>1 taza de pepino con una cucharada de aderezo de yogurt</p>
CENA	<p><b>Molletes con pico de gallo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 bolillo sin migajón</li> <li>-½ taza de frijoles en puré</li> <li>-2 rebanadas de queso panela</li> <li>-Salsa de jitomate, cebolla y chile al gusto</li> </ul>	<p><b>Ensalada de atún con tostadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-105 g de atún en agua (2/3 de taza)</li> <li>-Jitomate y pepino picados al gusto</li> <li>-Limón y una cucharadita de aceite de oliva</li> </ul> <p>2 tostadas horneadas</p>	<p><b>Quesadillas con aguacate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 tortillas de maíz</li> <li>60 g de queso fresco</li> <li>1/3 de aguacate</li> </ul> <p>1 taza de ensalada de nopales</p>	<p><b>Papaya con granola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 taza de papaya</li> <li>-3 cucharadas de queso cottage</li> <li>-2 cucharadas de Kellogg's® Granola</li> </ul>	<p><b>Sándwich de pollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 rebanadas de pan integral</li> <li>-60 gramos de pollo deshebrado</li> <li>-3 rebanadas de jitomate</li> <li>-Mostaza al gusto</li> </ul>