

1800 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 - ½ pieza de plátano - Canela y vainilla - Hielo <p>Sandwich de huevo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 rebanadas de pan de caja integral - 1 huevo revuelto cocinado con 1 cdita. de aceite 	<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 taza de zarzamoras <p>Quesadilla con nopalitos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 tortilla de maíz - 30 g de queso Oaxaca - ¼ de taza de nopalitos cocidos 	<p>Fruta con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de yogurt descremado - 1 taza de sandía <p>Omelette de claras con espinacas</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 claras de huevo, batirlas con un poco de leche descremada - ½ taza de espinacas cocidas - 2 tortillas de maíz - 1 cdita. de aceite vegetal 	<p>Cereal con Leche, fruta y nueces</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de leche descremada - ½ pieza de plátano - 1 taza de Corn Flakes de Kellogg's® - 7 mitades de nuez <p>Pan Tostado</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 rebanadas de pan tostado integral - 1 cda. de mantequilla de cacahuete 	<p>Licudo de avena con mango</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de leche descremada - ¼ de taza de avena en hojuelas - ½ pieza de mango <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
MEDIA MAÑANA	<p>1 taza de jícama con limón y chile en polvo al gusto</p> <p>1/3 barra Kellogg's® Krunchy Granola</p>	<p>1 manzana</p> <p>10 almendras</p>	<p>1 barra All-Bran® Pasas</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>Esquite</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ taza de elote desgranado - 1 cdita. de mayonesa - Limón y chile en polvo al gusto
COMIDA	<p>1 taza de sopa de verduras</p> <p>Pescado con champiñones y queso Oaxaca</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de arroz - 1 tortilla - 105 g de pescado a la plancha - 30 g de queso Oaxaca (3 fichas de dominó) <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 - ½ taza de frijoles de la olla - 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 - 2 tortillas de maíz - 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>¾ de taza de uvas</p> <p>Agua de tamarindo endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>
MEDIA TARDE	<p>1 manzana</p> <p>¾ de taza de pretzels</p>	<p>2 cucharadas de Kellogg's® Granola</p> <p>1 yogurt descremado</p>	<p>½ taza de zanahoria rallada con chile en polvo y limón</p> <p>5 galletas tipo habaneras</p>	<p>2 ½ tazas de palomitas naturales caseras</p>	<p>1 taza de jícama con limón</p> <p>1 barra Special K® sabor Pay de queso y frambuesa</p>
CENA	<p>Molletes con pico de gallo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 bolillo sin migajón - 1/3 de taza de frijoles - 3 rebanadas de queso fresco o panela - Jitomate, cebolla y ½ aguacate picado - 2 cditas. de mantequilla o crema baja en grasa <p>Yogurt con papaya</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 yogurt descremado - 1 taza de papaya 	<p>Ensalada de queso con pera</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 tazas de mezcla de lechugas - 30 gramos de queso panela en cubitos - ½ pera rebanada - 7 mitades de nuez - 2 tostadas horneadas <p>Aderezo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 cditas. de vinagreta de aceite de olivo con vinagre balsámico 	<p>Quesadillas con champiñones y aguacate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 tortillas de maíz - 30 g de queso Oaxaca - ½ 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"> - 2 tostadas horneadas - 1/3 de taza de frijoles - 3 rebanadas de queso fresco desmoronado - Jitomate, cebolla y 1/3 de aguacate <p>- 1 taza de papaya</p>	<p>Papa al horno con atún</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 papa mediana - ½ lata de atún en agua con jitomate picado - Pimienta al gusto - 1 cdita. de mayonesa <p>1 taza de melón con 1 taza de yogurt descremado</p>