

# 1400 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	<p><b>Licudo de fruta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 taza de leche baja en grasa o descremada fría</li><li>- ½ pieza de mango</li></ul> <p>Hielo</p> <p><b>Huevo con champiñones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 rebanada de pan de caja integral</li><li>-1 huevo revuelto cocinado con 1 cdita. de aceite y 1 cucharada de ejotes</li></ul>	<p><b>Cereal con Leche y fruta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 taza de All-Bran® Flakes Natural</li><li>- 1 taza de leche descremada</li><li>- ½ pieza de plátano en rebanaditas</li></ul>	<p><b>Fruta con yogurt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 taza de yogurt descremado</li><li>- 1 taza de fresas rebanadas</li></ul> <p><b>Omelette de claras con espinacas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 pieza de huevo</li><li>- ½ taza de espinacas cocidas</li><li>- 1 cdita. de aceite vegetal</li><li>-1 pan tostado integral</li></ul>	<p><b>Yogurt con fruta y nueces</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¾ de taza de yogurt natural</li><li>- 1 taza de melón y papaya picados</li><li>- 7 mitades de nuez</li></ul>	<p><b>Huevo revuelto a la mexicana</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 huevo</li><li>- 1 jitomate picado</li><li>- Cebollita picada al gusto y chile verde</li><li>-1 tortilla de maíz</li></ul> <p>1 taza de papaya picada</p>
MEDIA MAÑANA	<p>2/3 de taza de yogurt bajo en grasa</p> <p>3 cucharadas de <b>Kellogg's® Granola</b></p>	<p>1 rebanada de pan tostado integral</p> <p>1 rebanada de queso panela</p> <p>1/3 de aguacate</p>	<p>1 Barra <b>Kellogg's® Krunchy Granola</b></p>	<p><b>Dip de pepino con Jocoque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 taza de pepino en cubitos</li><li>-¾ de taza de jocoque seco</li><li>- ½ pan árabe tostado</li></ul>	<p>1 Barra <b>Kellogg's® Krunchy Granola</b></p> <p>17 uvas</p>
COMIDA	<p>1 taza de sopa de verduras</p> <p><b>Pescado con champiñones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 taza de arroz</li><li>-1 tortilla</li><li>-105 g de pescado a la plancha</li><li>-1/2 taza de champiñones cocidos</li></ul> <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><b>Pechuga asada en salsa verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 90 g de pechuga</li><li>- Libre Ensalada de lechuga y jitomate</li><li>- 1 taza de pasta seca con 2 cucharadita de mayonesa o crema baja en grasa</li><li>- 1 tortilla de maíz</li></ul> <p>Agua de jamaica endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>	<p>1 taza de sopa de fideo</p> <p><b>Carne asada con frijoles</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 90 g de carne de res asada</li><li>- 1 taza brócoli cocido al vapor</li><li>- 1 tortilla de maíz</li></ul> <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><b>Tinga de Pollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 80 g de tinga de pollo</li><li>- ½ taza de arroz blanco</li><li>- ½ taza de chayote guisado con 1 cdita. de mantequilla</li></ul> <p>1 Toronja</p> <p>Agua de limón endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>	<p><b>Spaguetti a la bolognesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-90 g de picadillo</li><li>-1 taza de spaguetti</li><li>-1 taza de ensalada de espinacas, jitomate y apio</li><li>- 2 cditas. de vinagreta</li><li>-½ bolillo sin migajón</li></ul> <p>1 taza de melón picado</p> <p>Agua de tamarindo endulzada con 2 cditas. de azúcar</p>
MEDIA TARDE	<p>½ pera</p>	<p>1 manzana picada</p> <p>1 yogurt descremado</p>	<p>½ taza de zanahoria rallada con chile en polvo y limón</p>	<p>Pepino rallado con limón y sal</p>	<p>1 taza de jícama con limón</p>
CENA	<p><b>Mollete con pico de gallo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1/2 bolillo sin migajón</li><li>- 2 cucharadas de frijoles</li><li>- 2 rebanadas de queso fresco o panela</li><li>Jitomate, cebolla y ½ aguacate picado</li><li>2 cditas. de mantequilla o crema baja en grasa</li></ul> <p>1 taza de ensalada de verduras (lechuga, jitomate y champiñones)</p>	<p><b>Ensalada de queso con fresa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 tazas de mezcla de lechugas</li><li>- 30 gramos de queso panela en cubitos</li><li>- 1 taza de fresas rebanadas</li><li>- 7 mitades de nuez</li><li>- 1 tostada horneada</li></ul> <p><b>Aderezo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-2 cditas. de vinagreta de aceite de olivo con vinagre balsámico</li></ul>	<p><b>Quesadilla con champiñones y aguacate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 tortillas de maíz</li><li>-30 g de queso Oaxaca</li><li>-½ de taza de champiñones guisados</li><li>- 1/3 de aguacate</li></ul> <p><b>Licudo de fresa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 taza de leche descremada</li><li>-½ taza de fresas</li><li>-Canela y vainilla</li></ul>	<p><b>Tostadas con Jamón</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 tostada horneadas</li><li>- 1/3 de taza de frijoles</li><li>- 1 rebanada de queso fresco desmoronado</li><li>Jitomate, cebolla y 1/3 de aguacate</li></ul> <p>- 1 taza de papaya</p>	<p><b>Tostada con atún</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 pieza de tostada horneada</li><li>1/3 de lata de atún en agua con jitomate y pepino picados con un toque de limón</li><li>- pimienta al gusto</li><li>- 1 cdita. de mayonesa</li></ul> <p>-Té o café con leche (3/4 taza)</p>