

HORA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Desayuno	<b>Omelet de Nopales</b> (2 claras de huevo y 2 tazas de nopales 2 tortillas de maiz) 1 Naranja en Gajos 1 Taza de Leche	1 taza papaya picada 1 Taza de Cereal 1 Taza de leche 2 Cucharadas de nueces	2 claras de huevo con salsa mexicana, 2 Rebanadas de <b>Pan Integral</b> 2 Mandarinas, 1 Yogurt Light	2 Sincronizadas con Jamón (2 tortillas de maíz, 1 rebanada de jamón, 20gr queso panela), 1/2 Aguacate, 1 Taza de papaya, 1 Yogurt Light	2 Enfrijoladas 1/2 Taza de frijoles, 2 Rebanadas de queso panela, 1 Taza de Papaya, 1 Taza de Leche	1 Sandwich (2 rebanadas de pan integral, 2 rebanadas de pechuga de pavo, 2 rebanadas de queso panela) 1 Naranja 1 Yogurt Light	1 Taza de Cereal, 1 Taza de leche, 2 Naranjas
Refrigerio	2 tazas de pepino 2 mandarinas	2 tazas de pepino 2 mandarinas	2 tazas de jicama 1 manzana	1 taza de zanahoria 2 Guayabas	2 Tazas de pepino 2 Ciruelas	2 tazas de jicama 20 Uvas	2 tazas de zanahoria 1 Manzana
Comida	1 Taza sopa de verduras 2 Aguacates rellenos de atún 1 Jitomate, Cebolla picada, 4 Galletas Saladas 2 Cucharadas de aceite	1 1/2 tazas de arroz cocido, filete grande de pescado (210 gramos) 2 tazas de nopales cocidos con 3 cucharadas de aceite	1 taza de consomé de pollo con verduras 1 pechuga de pollo a la plancha (200gramos) 1,1/2 tazas de verduras mixtas al vapor con 3 cucharadas aceite 2 Tortillas de maíz	1 taza de pasta 1 filete mediano de pescado a la plancha (150gr) 2 Tazas de brocoli 2 Tortillas de maíz	1 taza de espagueti con jitomate y 90gr de pollo deshebrado, 1 1/2 tazas de verduras mixtas cocidas con 2 cucharadas aceite 1 Tortilla maíz	1 taza de arroz 1 arrachera pequeña a la plancha (100gr) 2 tazas de espinacas cocidas 1 tortilla de maíz	1 taza de lentejas 1 taza de acelgas 1 filete mediano de pescado 2 tortillas de maíz
Refrigerio	40 gramos de pistaches (4 cucharadas aprox)	40 gramos de cacahuates naturales (4 cucharadas aprox)	30 gramos de nueces (3 cucharadas aprox)	40 gramos de pistaches (4 cucharadas aprox)	40 gramos de almendras (4 cucharadas aprox)	40 gramos de cacahuates naturales (4 cucharadas aprox)	30 gramos de nueces (3 cucharadas aprox)
Cena	1 sandwich de pollo (2 rebanadas de pan integral, 60 gramos de pollo, 1/2 taza aprox, 1/2 aguacate) 1 Yogurt Light	1 sandwich de pollo (2 rebanadas de pan integral 60 gramos de pollo 1/2 taza aprox, 1/2 aguacate) 1 Yogurt Light	2 molletes (1 bolillo partido, 2 cucharadas de frijoles refritos, 3 rebanadas de queso panela 30gramos aprox) 2 Guayabas	2 nopales asados con 5 rebanadas de queso panela (50gr aprox) y salsa verde. 1 taza de melón picado 1 taza de leche 2 tortillas de maíz	Ensalada de carne (3 tazas de lechuga con 60 gramos de carne deshebrada 1/4 de taza aprox, 1 jitomate) 1 yogurt light 1 manzana 1 tortilla de maíz	2 sincronizadas ( 1 rebanada de jamón de pavo y 1 rebanada de queso panela, 10 gramos para cada una y 2 tortillas de maíz) 1 naranja 1 yogurt light	3 tostadas de pollo (1 taza de lechuga picada, 10 gramos de queso panela rallado, 100 gramos de pollo, 3 rebanadas de aguacate y 3 cucharadas de frijoles refritos) 1 yogurt light