

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<u>DESAYUNO</u> 2 eq verdura 1eq fruta 2eq cereal 4eq AOA 1eq AG  HORA <u>RECOMENDADA:</u> 9:00AM+11:00AM	OMELETTE A LA MEXICANA 2 huevos y 1/2 tz de claras 3/4 tz de pico de gallo (chile, tomate, cebolla) 1/2 tz de frijoles cocidos 1/3 de aguacate en cubos 1tz de papaya en cubos (no agua)	OVERNIGHT SNICKERS 1/3tz de avena cruda 3/4 tz de leche deslactosada y 1/2 tz de yogurt griego 1 cda de cacahuates 1 chocolate turin amargo en cubos 1cda de crema de cacahuete 1 plátano 1cda de vainilla y canela en polvo	HUEVO CON TOCINO 2 huevos y 1/2 tz de claras 2 reb de tocino de pavo 1tz de nopales con pico de gallo 2 tostadas de maíz 1tz de piña con canela o de uvas.	FRESAS, COCO Y YOGURT 3/4 tz de yogurt griego + 1cda de vainilla liquida 3/4 tz de cubitos pequeños de fresa 1cda de coco rallado o en hojuelas 2cdas de granola	JUGO DIGESTIVO 1tz de papaya 2 varitas de apio Puño de espinacas 1/2 tz de pepino Agua natural, hielo al gusto y licuar. 6 rollitos de pechuga de pavo en rollitos y 8 aceitunas.	EGG-AVO-TOAST 2 reb de pan integral 2 huevos revueltos o cocidos en rebanadas 1/2 tz de Espinacas en tiritas y 1 tomate en rodajas 2/3 de aguacate 1 Te verde y 1 manzana	GORDITAS EN MAIZ 2 gorditas de maíz Guisados a escoger: -Nopal -Huevo -Requeson -Rajas -Picadillo
<u>COMIDA</u> 2 eq verdura 1eq cereal 3eq AOA 1eq AG  HORA <u>RECOMENDADA:</u> 1:00PM+3:30PM	QUESADILLAS DE POLLO VERDE 2 tortillas de maíz 60gr de pollo desmenuzado finamente con 2cdas de salsa verde y 1cda de crema espesa 40gr de queso que gratine 1tz de Ensalada al gusto para acompañar	VAMPIRITOS Y PAPAS 90gr de vampiritos o bistec en trocitos + 1tz de verduras en cubitos (cebolla, champiñones, tomate, calabaza) 1 papa mediana en firitas con 1cdita de aceite de oliva y pimienta con limon Poner 7min en la freidora a 180 grados.	PASTA DE ATUN CON POBLANO 3/4 tz de tornillitos integrales y sin gluten cocidos 1/2 tz de tiritas de poblano 1/3 tz de cebolla 2cdas de elote desgranado 1 lata de atún y 30gr de queso Oaxaca light Mezclar todo con: 2cdas de crema light espesa licuada con agua caliente, 1/4 de poblano y cebolla	ENSALADA DE POLLO Y GARBANZO 70gr de pollo desmenuzado 1/3 tz de garbanzos cocidos 1/3 tz de quinoa cocida 1/2 tz de zanahoria en bastones delgados 1cda de crema 1cda de yogurt griego 1/2 tz de hojas de espinacas Sal con ajo para condimentar.	CARNE A LA HAWAINAA 80gr de bistec de res o vampirito en cuadros 2 reb de jamón 1/3 tz de piña en almibar 1cdita de aceite de oliva Sal con ajo 1/3 tz de arroz o quinoa al vapor con 2/3 tz de zanahoria cocida en cubitos.	TOSTADA DE TINGA DE ATUN 1cdita de aceite de oliva 2cdas de cebolla morada 1 lata de atún Licuar: 1 tomate con 2cdas de chiptole y 1/4 tz de agua y consome. 2 tostadas de maíz 1/3 tz de frijol molido 1/2 tz de lechuga finamente picada	POLLO LEMON PEPPER 100gr de cubitos de pollo untados con aceite de oliva, pimienta con limon, sal conajo, paprika o tajin. Cocinar en sartén. 1/3 tz de arroz o quinoa al vapor. 1tz de vegetales asados o en ensalada.
<u>SNACK</u> 1eq fruta 1eq AOA o 1eq AG c/ prot HORA: 5:30-6:00PM	1/2 plátano y 1/2 tz de yogurt griego y canela.	1 manzana 1cda de crema de cacahuete	1/2 tz de arroz con leche + 3 nueces en trocitos y 1cda de coco rallado	2 mandarinas 1/4 tz de cacahuete sin sal	1tz de gelatina + 1/2 tz de yogurt griego y 3 nueces	1tz de fruta picada 1/4 tz de cacahuete sin sal	1 chocolate turin sin azúcar 1 manzana
<u>CENA</u> 2 eq verdura 1eq cereal 3eq AOA 1eq AG  HORA <u>RECOMENDADA:</u> 7:00PM+9:00PM	PAPA CON PICADILLO Cocer 1 papa chica al vapor en rodajas Rellenar con 70gr de picadillo revuelto con 3/4 tz de brócoli finamente picado. 1cdita de aceite de oliva para cocinar. Acompañar con 1tz de ensalada al gusto sin frutas ni aderezo	TORTITAS DE POLLO 60gr de pollo desmenuzado y semi licuado 1/2 tz de pure de papa 2cdas de empanizador de maíz (gin gluten) 1 huevo Sal y pimienta Mezclar todo y poner a dorar con 1cdita de aceite de oliva en un comal caliente 1tz de ensalada al gusto.	SOPA DE QUINOA Y GARBANZOS 1/3 tz de quinoa cocida 30gr de panela en cubos 1/2 tz de garbanzos cocidos 1 tz de zanahoria y calabazas en cubos 1cdita de aceite de oliva para guisar las verduras con 2 cdas de cebolla picada Agregar 1tz de agua caliente y dejar hervir todo	CHILAQUILES 5 tortiregias en fritos en salsa de 3cdas de chipotle con caldo de pollo o agua. 1/2 tz de cubitos de tomate 50gr de pollo desmenuzado. 3cdas de frijoles de la olla	CLUB SANDWICH 2 reb de pan integral 3 reb de jamon pechuga de pavo 1 reb de queso amarillo 1 reb de tocino o 1/3 de aguacate 1cda de mayonesa light 1 tomate en rodajas y 1/2 tz de lechuga	PIZZA HAWAIANA 1 pan arabe chico partido en dos 70gr de queso oaxaca light 2 reb de jamón 1/4 tz de piña en trocitos en almibar 1/4 tz de salsa de tomate 3/4 tz de Pimientos o espinacas	LICUADO BERRIES 3/4 tz de leche deslactosada light 1/2 tz de yogurt griego sin azucar con 2cdas de coco rallado 1tz de frutos rojos congelados

Fernanda  
arguijo

NUTRICIÓN