

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|--|---|---|---|---|---|
| <u>DESAYUNO</u> 2 eq verdura 1eq fruta 2eq cereal 4eq AOA 1eq AG <u>HORA RECOMENDADA:</u> 9:00AM+11:00AM | HUEVO A LA MEXICANA Y PAPAS VERDES 1tz de Pico de gallo (chile tomate y cebolla) 2 huevos y 1/2 tz de claras 3/4 tz de papas cocidas con 1/2 tz salsa verde 1cdita de aceite de oliva para cocinar 1tz de uvas | AVENA CHOCOLATOSA ¾ tz de leche deslactosada 1/3tz de avena en hojuelas Vanilla y Stevia Topping: 1 chocolate turin sin azúcar que se derita 1 plátano | MOLLETES 2 reb de pan integral 1/3 tz de frijol machacado 40gr de queso rallado 1/2 tz de Pico de gallo al gusto 1tz de fruta picada | HUEVO CON PIMIENTOS 2 huevos y 1/2 tz de claras 1tz pimientos con cebolla picados 1 tostada de maiz 1cdita de aceite de oliva para cocinar 1 toronja en trozos | JUGO VIT C 2 mandarinas o 1 naranja peladas 1 zanahoria chica y pelada 3/4 tz de pepino en cubos sin cascara Jugo de 2 limones 1.5 tz de Agua y hielo al gusto. Licuar perfectamente. 4 rollitos de jamon + 1/3 de aguacate con 1/2 tz de pico de gallo. | MIGUITAS CON HUEVO 2 huevos y 1/2 tz de claras 3 tortillas tortiregias 1cdita de aceite de oliva para cocinar 1tz de nopales a la mexicana y 1 manzana en rodajas | WAFFLE Licuar 1/3tz de avena con ¼ tz de leche y 1 huevo 1cdita de polvo para hornear. 1 stevia Colocar en wafflera Toppings: 1cda de crema de cacahuete, 2cdas de yogurt griego con canela 1 plátano o 6 fresas rebanadas |
| <u>COMIDA</u> 2 eq verdura 1eq cereal 3eq AOA 1eq AG <u>HORA RECOMENDADA:</u> 1:00PM+3:30PM | BOWL DE YAKIMESHI DE CARNE 100gr de bistec en cubitos 1/3tz de arroz 1/2tz de coliflor en trocitos 1/2tz de zanahoria 1/2 tz de calabaza 1cdita de soya líquida | CALDO DE PESCADO 100gr de tilapia 1/3 tz de arroz integral al vapor 3/4 tz de zanahoria 3/4 tz de calabaza 1/3 de aguacate | TACOS DE POLLO AL PASTOR 2 tortillas de maiz o 4 tortillas tortiregias. 100gr en fajitas de pollo en salsa de (chipotle, achiote y cebolla) 1cda de aceite de oliva Cilantro, cebolla y 3/4 tz de lechuga en tiritas al gusto | SALPICON DE CARNE 100gr de falda de res desmenuzada 1/3 de aguacate 2 tostadas o 1 paq de salmas. Revolver con 1.5 tazas de (lechuga, tomate, cebolla morada, zanahoria, chile jalapeño) Marinar con jugo de 2 limones y vinagre blanco. | PEZCADILLAS 1 lata de atún con 1/2 tz de (cebolla morada, y tomate) finamente picado revuelto con salsa chipotle, sal con ajo 60gr de queso oaxaca light 2 tortillas de maiz normales Acompañar con lechuga en tiritas y limon 1cda de mayonesa con chipotle | POLLO Y PURE 100gr de fajitas de pollo a la plancha 3/4tz de papa cocida con 1cda de mantequilla 2 porciones de verdura al vapor con especias | BROCHETAS DE CARNE 100gr de carne en cubos 1/3 tz de arroz integral al vapor 1cdita de aceite de oliva para cocinar (asarlas en el comal con el ac) 1tz de trozos grandes de Pimientos, cebolla y calabaza. |
| <u>SNACK</u> 1eq fruta 1eq AOA o 1eq AG c/ prot <u>HORA:</u> 5:30-6:00PM | 1 manzana con tajin y 1/3 tz de cacahuates | 3tz de palomitas | 1tz de ensalada de manzana navideña | ½ plátano + ½ tz de yogurt griego y 3 nueces | 1tz de gelatina + ½ tz de uvas | 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 <u>HORA RECOMENDADA:</u> 7:00PM+9:00PM | QUESADILLA BAÑADA EN SALSA 2 tortillas de maiz 80gr de queso oaxaca light Bañada en 1/4 tz de salsa verde 1cda de crema líquida | VEGAN CHOW MEIN 1/2 tz de garbanzos cocidos y 50gr de pollo en cubos ½ tz de quinoa cocida 1.5tz de brocoli, zanahoria en rodajas, pimientos en cubos. Aderezo: 1cda de soya, 1cda de sriracha, ajo, sal, y 1cda de maple s/a. | FALAFEL Licuar: 1tz de garbanzo remojado en agua ¾ tz de espinacas 2cdas de cebolla 3cdas de pan molido, jugo de 1 limon, 2cdas de cacahuates Hacer bolitas con la mezcla y hornear. Servir sobre 1tz de ensalada de lechuga, pepino y col morada. 1cda de aderezo ranch | EMPANADAS DE JAMON Y QUESO 2 Tortillas de harina crudas rellenas de 50gr de queso oaxaca light y 2 reb de jamón con 1/2 tz Espinacas en tiritas 1tz de ensalada al gusto para acompañar. 1cdita de aceite de oliva. | SANDWICH ITALIANO 2 reb de pan integral 3 reb de pechuga de pavo 50gr de queso oaxaca light 3/4 tz de (pimientos, champiñones, cubitos de tomate, espinacas) 1cda de salsa de tomate Especias italianas y 1cdita de aceite de oliva. | SUSHI 1 ROLLO DE SUSHI sin empanizar Sin queso crema Con aguacate Agua natural o de jamaica sin azucar. | PAPAYA Y CUBITOS DE PANELA 1tz de papaya en cubos 70gr de cubos de queso panela con 2 tomates en cubos 1cda de aceite de oliva, jugo de limon y especias |