

LAURA GARZA  
11/Septiembre/2019

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> 9:30 a.m.	Papas con huevo: 1 huevo con 2 claras + ¼ papa cocida + jitomate guisado + 2 tortillas avena  1 vaso Jugo de naranja natural	3 quesadillas de tortiregias con 120g queso panela + 1/3 aguacate + jitomate picado (sin semillas)  1 vaso de leche descremada con 1 cda cocoa	Hotcakes de avena con plátano: 2 piezas ½ plátano + 2 cdas avena cocida + vainilla, stevia, 1 huevo + 1 chorrito leche descremada  1 vaso leche descremada	Muesli: ½ taza leche descremada + ¼ taza granola + 3 nueces + ½ manzana picada + 1 cda cocoa + 1 cda coco rallado	Huevo a la mexicana: ½ taza pico de gallo + 1 huevo con 2 claras + 3 tortiregias  1 vaso Jugo naranja natural	Coctel: ½ manzana picada + papaya picada + blueberries con 4 cdas queso cotagge + 1 cda miel agave + 1 cda amaranto	Chilaquiles: 100g pollo desmenuzado + 1 taza totopos susalea + salsa casera al gusto + 30g queso panela desmoronado  1 vaso: Jugo de piña con nopal
<b>SNACK #1</b> 11:30 p.m.	Opción #1: ½ taza yogur griego natural con 1 cda pequeña nuttvia + 1 pieza fruta (fresas, kiwi, berries, blueberries, frambuesas) Opción #2: Smoothie de 1 taza espinacas + ½ taza frambuesas + ½ taza leche descremada + hielo al gusto						
<b>SNACK #2</b> 1:00 p.m.	Opción #1: 30g mix frutos secos + jícamas a la francesa Opción #2: 30g mix frutos secos + 4 zanahorias baby						
<b>COMIDA</b> 2:30 p.m.	100g Hígado encebollado + ½ taza lentejas cocidas (a tolerancia) + 2 tortillas de nopal	Panini: 1 steak de atún sellado + lechuga, apio, manzana verde, cebolla morada, limón y aderezo de yogurt griego con chipotle en 1 pan integral	Albóndigas de pavo: 3 piezas en salsa de tomate + 2 tostadas deshidratadas + brócoli con zanahoria al vapor + ½ taza sopa de fideos	Enchiladas suizas fit: 4 piezas + 1 taza ejotes al vapor + ½ taza sopa de lentejas	120g nopalitos con carne + ½ taza arroz blanco + 1/3 taza frijol molido	½ Pechuga de pollo rellena de queso panela bañada en salsa de champiñones + ½ taza arroz de coliflor	120g carne molida con papas + 2 tostadas deshidratadas + espárragos asados ½ taza lentejas cocidas (sin el caldo)
	Todas las comidas agregar: 1 ½ tazas de verduras mixtas, preferir preparaciones como: asadas, a la plancha, caldos, sopas, ensaladas Bebidas: agua de piña natural, limonada natural						
<b>SNACK</b> 5:00 p.m.	1 taza gelatina light	½ taza jícamas con chilito y pepino	1 rice cake con crema de cacahuete natural	3 don't worry	½ paquete churritos nopal <b>*solo 1 vez x semana*</b>	1 taza gelatina light	½ taza jícamas con chilito y pepino
<b>CENA</b> 9:30 p.m.	3 taquitos aguacate en tortiregias	1 carne para hamburguesa de res a la plancha con lechuga, tomate y cebolla	1 pan sara lee con 2 cdas frijoles molidos + pico de gallo + queso cotagge	3 rollitos pechuga pavo con 3 cdas queso cotagge	1 sobre atún guisado con pico de gallo	Ensalada de espinacas con jitomate, apio, jícama, zanahoria rallada, 100g milanesa de res a la plancha	3 rollitos pechuga pavo con 3 cdas queso cotagge
	2 rollitos pechuga pavo	1 rebanada queso panela	½ taza yogur natural	½ vaso leche descremada	10 almendras	½ taza yogur natural	10 almendras

Consumir como máximo 2 lts de agua al día (el agua se toma en cuenta también en las sopas o caldos)

Pesar los alimentos y revisar las porciones que se otorgan