

PLAN 7 1200 CALORÍAS

LUNES

DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> 2 Quesadillas Poblanas con Tortillinas Tía Rosa 1 Taza de piña picada Café o Té 	<ul style="list-style-type: none"> 1 paquete de Galletas de Maíz Horneadas Salmas de Saníssimo 1 manzana Agua 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 taza de arroz al vapor 1/8 de aguacate Huevos con Nopales ahogados en caldillo de jitomate: 1 huevo entero, 4 nopales baby, Caldillo de jitomate y 1 tortilla de maíz 2 vasos de Agua de limón con stevia 	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja en gajos 1 Galleta de Avena Tía Rosa Agua 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde con: 2 tazas de espinaca cruda, 2 cucharaditas de cacahuates tostados, Limón y 1 cucharadita de vinagre balsámico 1 rebanada de Pan Integral Bimbo Té

MARTES

DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Sándwich: 2 rebanadas de Pan Integral Bimbo, 40g de queso panela, 3 rodajas de jitomate, 1 cucharada de mayonesa light y Mostaza al gusto 1 taza de papaya Café o Té 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de pepinos con limón 10 almendras Agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Sopa de verduras mixtas Alambre de pollo: 1 cucharadita de aceite vegetal, 60g de pechuga de pollo en cuadritos asada con 1/4 de cebolla en rodajas, 1/2 de pimiento verde en tiras y 1/2 taza de champiñones 3 tortillas de maíz Agua de jamaica endulzada con stevia 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana cocida: Stevia al gusto y Canela en polvo al gusto 1 Galleta de Avena Tía Rosa Agua 	<ul style="list-style-type: none"> Tostadas de champiñones: 2 Tostadas de Maíz Horneadas Salmas de Saníssimo, 1/2 pieza de Champiñones en cubitos asadas con cebolla, ajo y trocitos de chile seco 1 cucharada de crema light 1 taza de fresas Agua o Té

MIÉRCOLES

DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Huevo revuelto con ejotes: 1 huevo, 1/2 taza de ejotes, Salsa al gusto, 1/4 de aguacate y 2 tortillas de maíz 1 toronja Café o Té 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Galleta de Avena Tía Rosa Té 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada: 1 taza de lechuga, 1/2 taza de champiñones crudos rebanados, 1/2 pieza de jitomate, 1/3 de lata de atún en agua, 1 cucharadita de vinagre balsámico y 2/3 de taza de pasta cocida Agua de jamaica endulzada con Stevia 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de papaya con 4 1/2 cucharadas de Granola Agua 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Capresse: 1 jitomate bola en rodajas, 30g de queso panela, 1 cucharadita de aceite de oliva 1 paquete de Galletas de Maíz Horneadas Salmas de Saníssimo Café o Té

JUEVES

DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Coctail de frutas: 1/2 taza de papaya, 1/2 taza de melón, 1 1/2 Kiwi y 3 cucharadas de Queso Cottage 1 rebanada de Pan Integral Bimbo Café o Té 	<ul style="list-style-type: none"> Gelatina sin azúcar con 3 cucharadas de Granola Agua o Té 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de Milpa: 1 taza de Sopa de champiñones con chayote y elotitos Salpicón de res: 30g de carne deshebrada, 1/2 taza de pepino finamente picado, 1 taza de lechuga picada, 1/4 de taza de cebolla finamente picada, 1/4 de taza de rábano finamente picado, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1/4 de aguacate, 1 limón 2 Tostadas de Galletas de Maíz Horneadas Salmas de Saníssimo 2 vasos de agua de limón con stevia 	<ul style="list-style-type: none"> 2 1/2 taza de palomitas de maíz naturales Agua 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Quesadillas de Tortillinas Granos Enteros con Requesón y Arándanos Agua o Té

VIERNES

DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> 2 tacos de nopales con queso: 2 Totillinas Tía Rosa Granos Enteros, 1 taza de nopales cocidos, 30g de queso panela 1 taza de melón Café o Té 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Galleta de Avena Tía Rosa Café o Té 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de spaguetti con salsa de tomate Pechuga de pollo asada: 60g de pechuga de pollo aplanada Ensalada: 1 taza de ejotes cocidos picados, 1 cucharadita de aceite de oliva Agua de naranja endulzada con stevia 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 plátano tabasco 1 cucharada de crema light y endulzar al gusto con stevia Agua 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas de Pan Integral Bimbo 2 cucharaditas de crema de cacahuete 1 taza de pera picada Té

SÁBADO

DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Hotcakes caseros 1 cucharadita de margarina 2 cucharaditas de miel de maple 1 taza de papaya Café o Té 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de arándanos deshidratados 1/2 bolsa de Hot Nuts de Barcel 	<ul style="list-style-type: none"> Flor de Calabaza Rellena de Champiñones en Salsa de Chile Guajillo con 2 Tortillinas Tía Rosa Granos Enteros Agua de jamaica endulzada con stevia 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Galleta de Avena Tía Rosa Té 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras a la parrilla: 1/2 pieza de Pimiento amarillo, 3 espárragos, 1/2 pieza de Calabacita picada, 1/4 taza de Berenjena, 4 piezas de Jitomate Cherry, 1/8 de taza de Cebolla blanca, 30g de Queso Panela, 1 cucharadita de Aceite de Oliva, Orégano al gusto, Pimienta al gusto 2 paquetes de Galletas de Maíz Horneadas Salmas de Saníssimo Agua

DOMINGO

DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
<ul style="list-style-type: none"> Chilaquiles: 1 paquete de Galletas de Maíz Horneadas Salmas de Saníssimo, Salsa Verde, 1 cucharada de crema light y 30g de queso panela rallado 1 taza de piña picada Café o Té 	<ul style="list-style-type: none"> 1 naranja en gajos con chile piquín 1 paquete de Galletas de Maíz Horneadas Salmas de Saníssimo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de sopa de fideo con cuadritos de calabacita 1 muslo en su jugo, cocido con rodajas de cebolla, jitomate y ajo Ensalada de espinaca Naranja en gajos 2 cucharaditas de ajonjolí 1 cucharadita de aceite de oliva Agua simple 	<ul style="list-style-type: none"> 2 1/2 taza de palomitas de maíz naturales Agua 	<ul style="list-style-type: none"> Cuernito Tía Rosa con ensalada de atún: 1 Cuernito Tía Rosa 1/3 de lata de atún en agua 1 cucharada de mayonesa light 1/4 de taza de zanahoria cocida picada 1/8 de taza de chícharos cocidos Agua