

LUNES**HARINA DE AVENA**

1 Paquete Individual de Avena
 ½ tz. de Leche (baja en grasa)
 1 Manzana Verde
 16 onzas de Agua

POLLO ASADO CON VERDURAS AL VAPOR

4 onzas de Pollo Asado
 1 tz. de Brócoli
 1 tz. de Coliflor
 1 tz. de Melón (cubicado)
 16 onzas de Agua

ATÚN CON VERDURAS ASADAS

4 onzas de Atún en Agua
 1 Calabacín en rodajas
 1 Tomate en rodajas
 1 taza de Calabaza en rodajas
 ½ Cebolla roja
 ½ Papaya
 16 onzas de Agua

ENTRE COMIDAS

1 tz. de Jícama cruda
 1 cucharadita de Jugo de Limón
 1 cucharadita de Chile de Polvo
 16 onzas de Agua

MARTES**PARFAIT DE YOGUR**

1 taza de Yogurt natural descremado
 ½ tz. de Avena en hojuelas (cruda)
 1 taza de Fresas a la mitad
 16 onzas de Agua

FILETE CON ENSALADA DE NOPALES

3.5 onzas de Bistec
 2 tazas Nopales crudos
 1 tz. Tomate picado
 ½ Cebolla roja
 1 Jalapeño cortado en cubitos
 ½ tz. de Cilantro
 Jugo de 1 Lima
 1 cucharada de Queso Fresco
 1 tz. de Sandia
 16 onzas de Agua

TOSTADA

1 Tostada
 ½ taza de Frijoles Refritos
 2 tazas de Lechuga rallada
 ½ taza Tomate picado
 1 cucharada de Queso Fresco
 2 tazas de Melón (cubicado)
 16 onzas de Agua

ENTRE COMIDAS

10 Rebanadas de Pepino
 1 cucharadita de Jugo de Limón
 1 cucharadita de Chile de Polvo
 16 onzas de Agua

MIÉRCOLES**HUEVOS REVUELTOS**

2 Huevos Grandes
 2 rebanadas de Jamón
 2 rebanadas de Pan Integral
 ½ taza de Arándanos
 16 onzas de Agua

TILAPIA Y LENTEJAS

4 onzas de Tilapia
 1 taza de Brócoli
 ½ taza de Lentejas
 1 taza de Fresas a la mitad
 16 onzas de Agua

ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO COTTAGE

½ taza de Queso Cottage
 ½ taza de Mango
 ½ taza de Melón (cubicado)
 ½ taza de Melón Dulce
 ½ Papaya
 16 onzas de Agua

ENTRE COMIDAS

2 palitos de Apio grandes
 10 Zanahorias bebe
 16 onzas de Agua

JUEVES**CEREAL DE TRIGO TRITURADO**

½ tz. de Cereal de Trigo Triturado
 ½ tz. de Leche (baja en grasa)
 ½ tz. de Frambuesas
 16 onzas de Agua

CALDO DE POLLO CON VERDURAS

3 tazas de Caldo de Pollo
 1 taza de Espinacas
 1 taza Champiñones en rodajas
 1 taza de Coliflor picada
 1 taza de Brócoli picada
 2 Tallos de Apio
 10 Zanahorias en rodajas
 ½ taza de Arroz Integral
 1 Manzana Verde
 16 onzas de Agua

SÁNDWICH DE JAMÓN DE PAVO

2 rebanadas de Pan Integral
 1 rebanada de Jamón de Pavo
 1 rodaja de Tomate
 1 hoja de Lechuga
 1 rebanada de Queso Panela
 1 Ciruela
 16 onzas de Agua

ENTRE COMIDAS

1 taza da Jícama cruda
 1 cucharadita de Jugo de Limón
 1 cucharadita de Chile de Polvo
 16 onzas de Agua

VIERNES**QUESO COTTAGE Y MELÓN**

½ taza de Queso Cottage
 ½ taza de Melón Dulce
 ½ taza de Melón
 16 onzas de Agua

CARNE ASADA CON ENSALADA DE NOPALES

4 onzas de Carne Asada
 2 tazas de Nopales crudos
 1 taza Tomate picado
 ½ Cebolla roja
 1 Jalapeño cortado en cubitos
 ½ taza de Cilantro
 Jugo de 1 Lima
 1 cucharada de Queso Fresco
 1 taza de Fresas a la mitad
 16 onzas de Agua

SÁNDWICH DE ENSALADA DE POLLO ABIERTO

1 rebanada de Pan Integral
 1 taza de Pollo desmenuzado
 2 cucharaditas de Mayonesa
 1 cucharada de Condimento de Pimiento
 5 Zanahorias bebe
 1 taza de Uvas Verdes
 16 onzas de Agua

ENTRE COMIDAS

10 Rebanadas de Pepino
 1 cucharadita de Jugo de Limón
 1 cucharadita de Chile de Polvo
 16 onzas de Agua

SÁBADO**TOSTADAS DE DESAYUNO**

1 rebanada de Pan Integral tostado
 2 rebanadas de Jamón de Pavo
 1 rebanada de Queso Panela
 1 taza de Piña
 16 onzas de Agua

TACOS DE CAMARONES

2 Tortillas de Maíz
 9 Camarón a la parrilla
 ½ Cebolla picada
 1 taza Tomate picado
 1 Jalapeño picado
 ½ taza de Cilantro
 Jugo de 1 Lima
 2 tazas Lechuga rallada
 1 taza de Repollo Morado rallado
 ½ Papaya
 16 onzas de Agua

CALDO DE TERNERA CON VERDURAS

3 tazas de Caldo de Ternera
 1 taza de Espinacas
 1 taza de Brócoli picada
 1 taza de Coliflor picada
 1 taza Champiñones en rodajas
 ½ taza de Arroz Integral
 1 taza de Fresas a la mitad
 ½ taza de Arándanos
 16 onzas de Agua

ENTRE COMIDAS

2 palitos de Apio grandes
 10 Zanahorias bebe
 16 onzas de Agua

DOMINGO**YOGUR CON FRUTAS Y NUECES**

1 taza de Yogurt Natural descremado
 ½ taza de Frambuesas
 1 cucharada de Almendras
 16 onzas de Agua

POLLO ASADO CON ELOTE

4 onzas de Pollo Asado
 1 Maíz en la Mazorca
 1 cucharadita de Mayonesa
 1 cucharada de Crema Agria
 Jugo de 1 Lima
 ½ taza de Cilantro
 1 cucharadita de Chile de Polvo
 ½ cucharada de Queso Fresco
 1 taza de Brócoli cocido al vapor
 1 Manzana Verde
 16 onzas de Agua

ENSALADA DE NOPALES

2 tazas de Nopales crudos
 Jugo de 1 Lima
 1 Jalapeño picado
 1 taza de Tomate picado
 ½ Cebolla picado
 ½ taza de Cilantro
 1 cucharada de Queso Fresco
 ½ taza de Mango
 16 onzas de Agua

ENTRE COMIDAS

1 taza de Jícama cruda
 1 cucharadita de Jugo de Limón
 1 cucharadita de Chile de Polvo
 16 onzas de Agua

OPCIONES DE CONDIMENTOS

Estas opciones de sabor son todas de cero calorías o tan bajas en calorías que no es necesario que las controle. Agregar estos condimentos puede ayudar a evitar que la comida tenga un sabor insípido sin agregar mantequilla o sal.

Jugo de Limón
 Jugo de Lima
 Cebolla
 Ajo
 Eneldo
 Pimienta Negra
 Pimentón

Cebollín
 Perejil
 Albahaca
 Romera
 Tomillo
 Canela
 Pimienta de Cayena

Chili de Polvo
 Comino
 Jengibre
 Menta
 Orégano
 Cúrcuma
 Mostaza Seca

Hierbas de Provenza
 Cilantro
 Condimento Italiano
 Mejorana
 Semillas de Hinojo
 Semillas de Cilantro
 Hojuelas de Pimienta Roja

Clavo
 Pimientos
 Chiles
 Curry

