

## LUNES



**MUY IMPORTANTE**  
Beba 16 onzas de agua con cada comida (incluso entre comidas)

### HARINA DE AVENA

1 Paquete Individual de Avena  
1 tz. de Leche (baja en grasa)  
1 Manzana Verde

### POLLO ASADO CON VERDURAS AL VAPOR

8 onzas de Pollo Asado  
2 tazas de Brócoli  
2 tazas de Coliflor  
½ taza de Champiñones  
1 tz. de Melón (cubicado)

### ATÚN CON VERDURAS ASADAS

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

### ENTRE COMIDAS

2 tzs. de Jícama cruda  
2 cucharaditas de Jugo de Limón  
2 cucharaditas de Chile de Polvo

## MARTES

### PARFAIT DE YOGUR

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

### FILETE CON ENSALADA DE NOPALES

8 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 taza de Sandia

### TOSTADAS

2 Tostadas  
1 taza de Frijoles Refritos  
2 tazas de Lechuga rallada  
1 taza Tomate picado  
2 cucharadas de Queso Fresco  
2 tazas de Melón (cubicado)

### ENTRE COMIDAS

10 Rebanadas de Pepino  
1 cucharadita de Jugo de Limón  
1 cucharadita de Chile de Polvo

## MIÉRCOLES

### HUEVOS REVUELTOS

2 Huevos Grandes  
2 rebanadas de Jamón  
2 rebanadas de Pan Integral  
1 taza de Arándanos

### TILAPIA Y LENTEJAS

8 onzas de Tilapia  
2 tazas de Brócoli  
2 tazas de Lentejas  
1 taza de Fresas a la mitad

### ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO COTTAGE

1 taza de Queso Cottage  
½ taza de Mango  
½ taza de Melón (cubicado)  
½ taza de Melón Dulce  
½ Papaya  
1 cucharada de Almendras

### ENTRE COMIDAS

2 palitos de Apio grandes  
5 Zanahorias bebe

## JUEVES

### CEREAL DE TRIGO TRITURADO

1 taza de Cereal de Trigo Triturado  
1 tz. de Leche (baja en grasa)  
1 tz. de Frambuesas

### CALDO DE POLLO CON VERDURAS

3 tazas de Caldo de Pollo  
1 taza de Espinacas  
1 tz. Champiñones en rodajas  
1 taza de Coliflor picada  
1 taza de Brócoli picada  
2 Tallos de Apio  
10 Zanahorias en rodajas  
1 taza de Arroz Integral  
1 Manzana Verde

### SÁNDWICH DE JAMÓN DE PAVO

2 rebanadas de Pan Integral  
2 rebanadas de Jamón de Pavo  
1 rodaja de Tomate  
1 hoja de Lechuga  
2 rebanadas de Queso Panela  
9 Frituras de Maíz  
4 cucharadas de Salsa  
1 Ciruela

### ENTRE COMIDAS

2 tazas da Jícama cruda  
2 cucharaditas de Jugo de Limón  
2 cucharaditas de Chile de Polvo

## VIERNES

### QUESO COTTAGE Y FRUTA

1 taza de Queso Cottage  
½ taza de Melón Dulce  
½ taza de Melón  
1 taza de Moras

### CARNE ASADA CON ENSALADA DE NOPALES

8 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  
2 tazas de Fresas a la mitad  
6 rebanadas de Aguacate

### SÁNDWICH DE ENSALADA DE POLLO

2 rebanadas de Pan Integral  
1 taza de Pollo desmenuzado  
2 cucharaditas de Mayonesa  
1 cucharada de Condimento de Pimiento  
10 Zanahorias bebe  
1 taza de Uvas Verdes

### ENTRE COMIDAS

10 Rebanadas de Pepino  
1 cucharadita de Jugo de Limón  
1 cucharadita de Chile de Polvo

## SÁBADO

### TOSTADAS DE DESAYUNO

2 rebanadas de Pan Integral tostado  
2 rebanadas de Jamón de Pavo  
2 rebanadas de Queso Panela  
2 rodajas de Tomate  
1 taza de Piña

### 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 tz. de Repollo Morado rallado  
6 rebanadas de Aguacate  
1 Papaya

### CALDO DE TERNERA CON VERDURAS

4 tazas de Caldo de Ternera  
2 tazas de Espinacas  
2 tazas de Brócoli picada  
2 tazas de Coliflor picada  
2 tazas Champiñones en rodajas  
½ taza de Arroz Integral  
1 taza de Fresas a la mitad  
½ taza de Arándanos

### ENTRE COMIDAS

2 palitos de Apio grandes  
10 Zanahorias bebe

## DOMINGO

### YOGUR CON FRUTAS Y NUECES

1 taza de Yogurt Natural descremado  
1 taza de Frambuesas  
1 taza de Moras  
2 cucharadas de Almendras

### POLLO ASADO CON ELOTE

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

### 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  
2 cucharadas de Queso Fresco  
1 taza de Mango

### ENTRE COMIDAS

2 taza de Jícama cruda  
2 cucharaditas de Jugo de Limón  
2 cucharaditas de Chile de Polvo

## 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

