



FUNDACIÓN

Claudia Nueva

PLAN ALIMENTICIO A BAJO COSTO

Nut. Aranza Álvarez Castaños

DESAYUNOS

DESAYUNO 1

LICUADO Y HUEVO:

Licudo:
1 tz de leche.
1/2 plátano.

Huevo:
2 huevos con pico
de gallo (cocinar
con 1 cc de aceite).

Acompañar con
1 tortilla de maíz.

DESAYUNO 2

SÁNDWICH:

2 panes
tostados con
2 cc de mayonesa.
3 rebanadas de
jamón y
3 rebanadas de
tomate.
1/2 manzana.

DESAYUNO 3

HUEVOS ESTRELLADOS:

2 huevos
estrellados con 3 cc
de aceite de oliva.
Acompañar con
1/3 tz de frijoles
molidos.
2 tortillas y pico de
gallo.

DESAYUNO 4

MOLLETE:

1 pan tostado
untado con
1/3 de frijoles
molidos.

Acompañar con
1 huevo revuelto
con
2 rebanadas de
jamón y
2 naranjas.

DESAYUNO 5

OMELETTE:

1 huevo con tomate
y nopales (cocinar
con 2 cc de aceite).

Acompañar con
1 pan tostado.
1/2 plátano.

COMIDAS

COMIDA 1

CALDO DE POLLO:

1 calabacita,
1/2 zanahoria
y 1 tz de brócoli
(todo en cubos
menos el brócoli).
Agregar 90 g de
pechuga de pollo
(sazonar al gusto).

Acompañar
con 3 tortillas.

COMIDA 2

ENSALADA DE ATÚN:

70 g de atún con
3 tz de lechuga bien
picada,
1 tomate,
1 pepino y 1/2
cebolla.
Agregar 3 cc de
mayonesa.

Acompañar con
3 tortillas tostadas.

COMIDA 3

NOPAL MEXICANO:

1 nopal a la plancha
con 1/3 tz de frijoles
refritos untados.
30 g de pechuga
de pollo
desmenuzada y
1/2 jitomate bola.

Acompañar con
1 tortilla de maíz y
1/2 plátano.

COMIDA 4

ENSALADA DE POLLO:

1 1/2 tz de lechuga,
1/2 tomate,
1/2 pepino,
1/2 zanahoria,
60 g de pollo a la
plancha.
Agregar limón, sal y
pimienta
como aderezo.

Acompañar con
2 tortillas tostadas.

COMIDA 5

ATÚN:

35 g de atún,
2 huevos,
1/2 cebolla y
verduras de su
preferencia.

Acompañar
con 1/2 tz de arroz.

CENAS

CENA 1

SOPA DE FIDEO:

1 tz de fideo con 1 zanahoria y 1 calabacita. Agregar 60 g de pollo desmenuzado (sazonar al gusto).

CENA 2

ENTOMATADAS:

3 tortillas de maíz rellenas de 90 g de pollo. Bañadas en salsa de tomate (cocinar con 3 cc de aceite).

CENA 3

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO:

3/4 tz de arroz con 1 tz de brócoli, 1 zanahoria, 1 calabacita y 90 g de pollo en cubitos (sazonar al gusto).

CENA 4

SÁNDWICH DE HUEVO:

2 panes tostados con 2 huevos revueltos, con 2 rebanadas de jamón, 1 tomate en cuadritos y agregar sal. (Cocinar con 3 cc de aceite).

CENA 5

MIGUITAS:

2 tortillas de maíz revueltas con 2 huevos y 1 nopal en cuadritos (cocinar con 2 cc de aceite).

COLACIONES

COLACIÓN 1

1 pan tostado con 1 1/2 cc de mantequilla y 2 naranjas.

COLACIÓN 2

1 manzana y 2 rollitos de jamón de pavo.

COLACIÓN 3

Licuada: 1 tz de leche con 1/2 de plátano.

COLACIÓN 4

1 tz de pepino con 1 pan tostado.

COLACIÓN 5

3/4 de piña.