

SEMANA 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Sándwich de pollo</b>	<b>Ensalada verde</b>	<b>Pera con queso cottage</b>	<b>Ensalada de jamón</b>	<b>Mango con yogur</b>
Pan integral 1 reb Pollo deshebrado 30 gr Jitomate en reb. 1 pza Aguacate 1/3 pza Guayaba 1 pza 	Espinaca cruda 1 taza Lechuga morada 1 1/2 taza Manzana amarilla 1 pieza Nuez en mitades 7 piezas Queso de cabra 2 rebs Limón 1/2 pieza 	Pera en rebanadas 1 pieza Queso cottage 3 cdas Amaranto tostado 1/4 taza 	Jamón en cuadros 2 rebs Zanahoria cruda 1/2 taza Pepino en julianas 1 taza Apio crudo en julianas 3/4 taza Tostadas horneadas 3 pzas. Guayaba 2 pieza 	Yogur natural 1/2 taza Mango manila 1 pieza Avena en hojuelas 1/2 taza 
<b>Total Kcals: 201</b>	<b>Total Kcals: 218</b>	<b>Total Kcals: 200</b>	<b>Total Kcals: 212</b>	<b>Total Kcals: 204</b>

SEMANA 2

<b>Quesadilla de champiñón</b>	<b>Verduras al vapor</b>	<b>Pollo con chile poblano</b>	<b>Manzana con nuez</b>	<b>Ensalada de lechuga</b>
Queso oaxaca 1/3 taza Tortilla de maíz 1 pieza Champiñón cocido 1/4 taza Epazote c/s Naranja 1 pza. 	Brócoli cocido 1/2 taza Zanahoria cocida 1/2 taza Chayote cocido 1/2 taza Queso panela 2 rebs Galletas habaneras 2 piezas Hierbas de olor c/s 	Chile Poblano 1/2 pza. Tortilla de maíz 1 pza. Cebolla 1/4 taza Pollo deshebrado 1/4 taza Aceite de oliva 1 cdta. 	Manzana amarilla 1 pieza Nuez de la india 7 piezas Palomitas de maíz naturales 2 1/2 taza 	Mix de lechugas 1 1/2 taza Toronja en gajos 1 pza Semillas de girasol 4 cditas Vinagre de manzana 1 cdita Crutones 1/2 taza Limón 1/2 pza 
<b>Total Kcals: 201</b>	<b>Total Kcals: 201</b>	<b>Total Kcals: 207</b>	<b>Total Kcals: 195</b>	<b>Total Kcals: 201</b>

SEMANA 3

<b>Ensalada de colores</b>	<b>Papaya con queso</b>	<b>Omelette de espinacas</b>	<b>Pan tostado con jamón</b>	<b>Pepino relleno de atún</b>
Espinaca (hojas) 1 taza Jitomate saladet 1 pieza Semillas de girasol 4 cditas Queso panela 2 rebs Naranja en gajos 1 pieza Limón sin semilla 1/2 pieza Vinagre de manzana 1 cdita 	Papaya picada 1 taza Queso cottage 3 cdas Chía 3 cditas Amaranto tostado 1/4 taza 	Huevo 1 Pieza Espinaca picada 1 taza Requesón 3 1/2 cda Aceite 1 cda 	Pan tostado integral 1 reb Jamón de pavo 2 rebs Aguacate hass 1/3 pieza Durazno prisco 2 piezas 	Pepino a la mitad 1/2 pieza Atún en agua 1/3 taza Manzana amarilla 1 pieza Aderezo natural 1 cda Limón sin semilla 1/2 pieza Galletas habaneras 3 piezas 
<b>Total Kcals: 191</b>	<b>Total Kcals: 201</b>	<b>Total Kcals: 202</b>	<b>Total Kcals: 206</b>	<b>Total Kcals: 190</b>

SEMANA 4

<b>Pan tostado</b>	<b>Piña y pistaches</b>	<b>Tostadas con atún</b>	<b>Mix de verduras</b>	<b>Plátano con yogur</b>
Pan tostado integral 1 reb Requesón 3 1/2 cdas. Manzana amarilla 1 pieza 	Piña picada 3/4 taza Galletas saladas 4 piezas Pistaches 18 piezas 	Atún en agua 1 lata Jitomate saladet 1 pieza Cebolla y cilantro 1/4 taza Tostada horneada 2 piezas 	Zanahoria cruda 1/2 taza Apio crudo en julianas 3/4 taza Jicama en julianas 1/2 taza Cacahuete japones 15 piezas Limón sin semilla 1/2 pieza Piña picada 1 taza 	Plátano 1 pieza Yogurt natural 1/2 taza Semillas de girasol 2 cditas 
<b>Total Kcals: 205</b>	<b>Total Kcals: 205</b>	<b>Total Kcals: 206</b>	<b>Total Kcals: 210</b>	<b>Total Kcals: 201</b>

# Colaciones Saludables en Entornos Laborales

Mayo



"Realiza ejercicio o actividad física mínimo 30 min. al día, y no olvides hidratarte con agua simple potable antes, durante y después de la actividad"

Te sugerimos **consumir tu colación a las 11:00 am.** y tomar **8 vasos de agua simple potable al día.**

Asesoría nutricional:  
Tel. 800-6237666