

Desayuno	Snack AM	Comida	Snack PM	Cena
<p>Claras de huevo con pechuga de pavo y espinacas (Espinacas al gusto, 2 claras + 2 reb. de pechuga de pavo + 1 cdita de aceite de coco, oleico o de oliva).</p> <p>1 Pan tostado integral con aguacate (1/4 de pieza).</p>	1 taza de yogurt Griego + 3 almendras.	<p>Pescado empapelado con verduras (calabacita, champiñones, ejotes, papa). ½ taza de arroz cocido.</p>	1 reb. de queso panela + ¼ de aguacate + 1 taza de papaya.	<p>Tostadas con frijoles y queso (2 tostadas deshidratadas + ½ taza de frijoles cocidos + queso panela rallado + pico de gallo) ¼ de aguacate.</p>
<p>Avena con leche y almendras (1/2 de taza de avena + 1 taza de leche descremada + 9 almendras)</p>	2 reb. de pechuga de pavo + 1 manzanita verde + 6 mitades de nuez.	<p>Caldo de verduras.</p> <p>Fajitas de res (morrón, cebolla y tomate + 1 cdita de aceite de coco, oleico o de oliva) + ¼ de aguacate.</p>	1 taza de yogurt griego + mitades de nuez.	<p>Ensalada fresca con atún (Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, champiñones + 1 lata de atún en agua + ¼ de aguacate o 1 Cda de mayonesa light).</p>
<p>Coctel de frutas con yogurt griego y nueces (1/2 taza de piña + 1 manzanita verde + 1 puñito de arándanos + 1 taza de yogurt griego natural + 12 mitades de nuez picada)</p>	3 Cdas de queso cottage + 1 taza de melón + 3 almendras.	<p>Lechuga y tomate al gusto.</p> <p>Tostadas deshidratadas con pollo (2 tostadas + 1 pechuga de pollo desmenuzada + ¼ de aguacate)</p>	1 huevo duro + 1 taza de melón.	<p>Calabacitas gratinadas y bañadas en salsa (Calabacitas al gusto + queso Oaxaca o mozzarella rallado) ½ taza de frijoles cocidos.</p>
<p>Lechuga y tomate al gusto.</p> <p>Sándwich tostado (2 reb. de pan integral + 2 reb. de pechuga de pavo + 1 reb. de queso panela + ¼ de aguacate)</p>	1 taza de leche descremada o ADES light + 6 mitades de nuez.	<p>Verduras al vapor.</p> <p>Ceviche de pescado o salmón (pescado/ salmón + pico de gallo + cilantro + limón al gusto)</p> <p>2 tazas de sandía.</p>	1 salchicha de pavo + 2 tazas de palomitas naturales.	<p>Hamburguesa de lechuga (Hojas de lechuga + 1 carne de hamburguesa + tomate + ¼ de aguacate)</p>
<p>Smoothie (1 ½ taza de yogurt griego natural + 6 fresas + ¼ taza de avena + 6 almendras)</p>	1 Pan tostado con queso cottage (3 Cdas) + aguacate (1/4 de pieza)	<p>Ensalada verde + 1 cdita de vinagreta.</p> <p>Lomo de puerco en la plancha (Pueden bañarlo con salsa de tomate)</p> <p>1 taza de papaya.</p>	2 reb. de pechuga de pavo + jícama y pepino + 6 mitades de nuez.	<p>Sincronizadas (2 tortillas de maíz o nopal + queso panela + 2 reb. de pechuga de pavo + ¼ de aguacate).</p>
<p>Miguitas con huevo y nopales (nopales al gusto + 2 claras + 1 huevo completo + 2 tortillas de maíz o nopal + 1 ½ cdita de aceite de coco, oleico o de oliva)</p>	Yogurt para beber	<p>Caldo tlalpeño (Verduras al gusto + pechuga de pollo desmenuzada + ½ taza de arroz cocido + ¼ de aguacate + chipotle al gusto)</p>	Galletas habaneras con queso cottage (3 galletas habaneras integrales + 3 Cdas de queso cottage).	<p>Champiñones en la plancha.</p> <p>Salchichas de pavo en salsa (2 piezas + 1 cdita de aceite de coco, oleico o de oliva)</p> <p>1 taza de melón.</p>
<p>Queso en salsa (Queso panela + salsa de tomate al gusto) + ½ taza de frijoles cocidos + ¼ de aguacate.</p>	1 salchicha de pavo + 1 taza de papaya + 3 almendras.	<p>Verduras al vapor.</p> <p>Bistec de res encebollado (1 cdita de aceite de coco, oleico o de oliva)</p> <p>1 naranja.</p>	Palitos de zanahoria, jícama, pepino y apio + 1 taza de yogurt griego natural.	<p>Papas con pechuga de pavo y tomate (1 papa mediana + 4 reb. de pechuga de pavo + salsa de tomate + 1 cdita de aceite de coco, oleico o de oliva).</p>

- Tomar mínimo 2 litros de agua.
- Bebidas no carbonatadas ni gasificadas, no alcohol, aguas naturales permitidas con stevia, splenda)
- Verduras libres (sopa, guisado, vapor o ensalada)
- Gelatina light libre