

INTENSIVETTT

DESAYUNOS HOMBRES HECTOMORFOS

TODAS LAS EDADES FASE UNO.

1.- Hacer omelett a la mexicana

5 claras de huevo, Vegetales

Al gusto, utilizar aceite de oliva

Y muy poca sal.

-4 Panes integrales

-1 Taza de Papaya grande

-Agua Natural o con limón

**2.- Hacer omelett de jamón de 6 claras de huevo 100
gramos de**

Pechuga de pavo en aceite de oliva, poca sal

-Ensalada de lechuga y tomate al gusto.

-Taza de fresas de postre.

-5 Tortillas de maíz.

-Agua natural o c/limón.

3.- 2 sándwiches integrales c/200 gramos de pechuga de Pollo a la plancha, 4 panes integrales c/verdura al gusto

-Ensalada verde al gusto

-Vaso de agua natural c/limón.

4.- 4 Quesadillas de tortilla de maíz con queso bajo

En grasa con 4 tortillas de maíz medianas

1 1/2 de aguacate y verduras al gusto

-Taza de papayas o fresas

-Ensalada verde – Agua natural c/limón

5.- 200 gramos de filete de pescado cocinados/grasa

1. 4 Tostadas de maíz

-Ensalada de vegetales al gusto con 1/2 Aguacate mediano

-Postre 12 almendras o 12 mitades de nuez.

-Agua natural o de Jamaica

6.- 200 gramos de pechuga de pollo o de pavo

A la plancha.

-Ensalada de vegetales

-Agua Natural o de Jamaica.

-150 gramos de arroz integral.

-Postre 12 almendras o 12 mitades de nuez.

7.- 6 claras de huevo cocidas o duras

6 rebanadas de jamón de pechuga de pavo.

-1 Brócoli $\frac{1}{2}$ de lechuga con un poco de aderezo

Light

-Postre 1 taza de sandia

-Agua natural o de Jamaica.

8.- 200 gramos de salmón cocinado con su grasa.

-1 Taza de arroz integral

-1 Brócoli y $\frac{1}{2}$ pepino usar aderezo light

-Postre tazón de sandia

-Agua natural de Jamaica.

9.- 200 gramos de pechuga de pollo hervida deshebrada,

Hacer ensalada con vegetales al gusto y un poco de aderezo

Light

-5 Tostadas de maíz s/grasa

-Postre 12 almendras o 12 mitades de nuez

-Agua natural o de Jamaica.

10.- 2 Tazas de cereal de fibra de cualquiera

-2 Taza de fresas o papaya.

-2 Taza de leche deslactosada

-3 Huevos enteros cocidos o duros

-Agua natural de Jamaica

11.- 5 Quesadillas de maíz con queso panela,

Aguacate y verduras al gusto.

-Ensalada de vegetales, lechuga, pepino etc., con Aderezo light.

12.- 4 huevos enteros cocidos.

-1 Atún light exprimido.

-Ensalada de vegetales, tomate, lechuga, brócoli etc.

-Café negro endulzado con azúcar esplenda.

-Una taza de yogurt natural s/azúcar o con algún sustituto del azúcar.

13.- 2 Sándwiches integrales o multigrano que lleve lo siguiente:

-1 Rebanada de queso panela, 1 lata de atún light

- medio Aguacate y verdura al gusto
 - Café negro endulzado con azúcar esplenda.
 - Una taza de yogurt natural s/azúcar o con algún sustituto del azúcar.
-

14.- 5 Rebanas de pan integral tostado, con frijoles

S/grasa y 1rebanada de queso panela en cada uno
vegetales al gusto

- Ensalada de pepino, tomate, brócoli etc. cantidad al gusto
 - Postre taza de papaya
 - Agua natural
-

15.- Ensalada de atún, preparar 2 atunes light exprimidos
, chicharos y vegetales al gusto, aderezo light.

- 5 tostadas s/grasa
 - 1 taza de fresas
 - Agua natural o te
-

16.- 5 Panes tostados integrales o multigrano, 2 huevos
Cocidos o duros, repartir los 3 huevos en las 3 rebanadas
de

Pan, 1 rebanada de queso panela en cada pan y verduras al
gusto

-Postre 12 almendras o 12 mitades de nuez.

-Agua natural o te

17.- 2 Taza de avena integral

-2 Taza de papaya o fresas ponerla la avena a la fruta

-3 Huevos cocidos

-Café o te

18.- 5 Hot cakes integrales hechos en aceite de oliva con un

Poco de mantequilla.

-1 taza de fresas

-Café o te

19.- 4 burritos con tortillas integrales chicas, 2 latas atúnes light,

Cocinadas con verduras al gusto y aceite de oliva, ponerles el guisado a

Los burritos, rebanada de aguacate y verduras al gusto.

-1 Jugo de Naranja

20.- Ensalada de fruta con yogurt, nueces y almendras.

**2 taza de fresas, 1 plátano, 1 taza de papaya, 10 almendras,
10 mitades de**

Nuez, 2 taza de yogurt natural.

-Café o té.

**21.- 4 Huevos enteros estrellados cocinados c/aceite de
oliva**

-4 panes tostados integrales o multigrano

-1 Brócoli, ½ pepino

-Agua natural o café.

**22.- Omelette de huevo con jamón y espinacas, 6 claras de
huevo, 6 rebanadas**

**De jamón de pechuga de pavo y espinacas al gusto
preparar el omelette c/aceite de olive**

-6 Tortillas de nopal

-Café o té.

**23.- Chilaquiles light, 6 tostadas de maíz naturales
cortadas en pedazos pequeños, dorados un poco**

**Con aceite de oliva, hacerlos con salsa verde baja en
sodio, poner cebolla al gusto y queso panela puedes
ponerle alguna crema baja en grasa.**

-2 Huevo estrellado cocinado con aceite de oliva

-Café o té.

-Ensalada verde de lechuga.

24.- Enchiladas light ,4 tortillas de maíz con pechuga de pollo deshebrada que llevan dentro

Hacerlas c/salsa verde, cebolla y queso panela al gusto.

-Ensalada de tomate y lechuga al gusto.

-Ensalada de tomate y lechuga al gusto

-1 Taza de papaya

-Café o té.