



# ALONDRA SUZETTE **GARCIA MONTES**

24 años

#### Lunes, Miércoles

#### Al despertar (07:00)

#### Jugo verde

Agua, 180 ml

Espinaca 1 Taza, 35 g, 7

Manzana Verde o 1/2 Taza de piña, 50 g, 1/2 pieza

Pepino, 60 g, 1/2 taza

Jugo de limón , 10 ml , 1 pieza

Nopales crudos, 16.75 g, 1/4 pieza

### Comida (15:00)

#### Ensalada de lechuga

Lechuga , 67.55 g , 1  $\frac{1}{2}$  tazas

Zanahoria , 40 g ,  $\frac{1}{2}$  taza

Pechugas de pollo rellenas

Pollo, pechuga asada, 120 g

Espinaca cocida, 89.29 g, 1/2 taza

Jitomate, 100 g

Queso panela , 60~g ,  $1~\frac{1}{2}$  rebanadas

Salmas

Salmas, 18 g, 3 unidades

Agua de limón

Agua, 300 ml

Jugo de limón, 20 ml, 2 piezas

#### Desayuno (07:15)

# Sándwich Integral de Atún

Atún en agua, drenado, 90 ml, 1 lata

Lechuga , 67.5 g ,  $1 \frac{1}{2} tazas$ 

Aguacate, 31 g, 1/3 pieza

Crema agria reducida en grasa, 14 ml, 1 cucharada

Jitomate 1/2 pieza, 57 g

Agua de limón con chia

Agua, 300 ml

Jugo de limón, 20 ml, 2 piezas

Chia, 5 g, 1 cucharadita

### Media tarde (18:00)

#### Manzana roja

Manzana, 106 g, 1 pieza

#### Medio día (12:00)

#### Manzana roja

Manzana, 106 g, 1 pieza

#### Cena (20:30)

Comida

#### Ensalada con Panela

Lechuga, 45 g, 1 taza

Queso panela, 120 g, 3 rebanadas

Tomate rojo, 51.5 g, ½ pieza

Aguacate, 27.9 g, 1/3 pieza

Cebolla cruda, 20 g, ¼ pieza

#### Tostada

Tostada, 11 g, ½ pieza

#### Jugo verde

Agua, 180 ml

Espinaca, 35 g, 7

Manzana, 50 g, ½ pieza

Pepino, 30 g, 1/4 taza

Jugo de limón, 10 ml, 1 pieza

### Martes, Jueves

#### Desayuno

#### Agua de pepino con limón

Pepino, con cáscara, 26 g, 1/4 taza

Limón con semilla, 100 g

Agua, 400 ml

Pan integral

Pan integral, 25 g, 1 pieza

Pollo con queso panela

Pollo, 90 g

Queso panela, , 20 g , 1 rebanada

Aceite de canola, 5 ml, 1 cucharadita

Papaya

Papaya, 155 g, 1 taza

#### Media tarde

## Mandarina

Mandarina, 64 g, 1 pieza

# Medio día

#### Turín sin Azúcar

Turín sin Azúcar, 18 g, 1 tabla

# Agua de pepino con limón

Pepino, con cáscara, 26 g, 1/4 taza

Limón con semilla, 100 g

Agua, 400 ml

Guacamole

Aguacate, 56.67 g, ½ pieza

Tomate, 25.75 g, 1/4 pieza

Cebolla, 10 g, 0.1 pieza

#### Carne de res con vegetales

Carne de res promedio, 90 g

Zanahoria, 24 g, 1/3 taza

Calabaza, 20 g, ¼ taza Aceite de canola, 10 ml, 2 cucharaditas

Tortilla de maíz Tortilla, 22 g, 1 pieza

Frijoles enteros Fijoles enteros , 128 g ,  $\frac{1}{2}$  taza

#### Cena

# Sandwich de Pollo

Pollo, pechuga asada, 60 g Tomate rojo, 25.75 g, ¼ pieza

Lechuga, 11.25 g, 1/4 taza

Pan integral, 70 g, 2 piezas

Agua de pepino con limón

Pepino, con cáscara, 26 g, 1/4 taza

Limón con semilla, 100 g

Agua, 400 ml

### Viernes

#### Al despertar Desayuno (08:00)

Avena cocida

Agua, 300 ml

Medio día (11:00)

Agua

Agua, 300 ml

# Agua

Agua, 300 ml

# Comida ( 13:30 )

Pollo a la olla

Ajo , 2 g ,  $\frac{1}{2}$  cucharadita

Lentejas cocidas

Aceite vegetal, 5 ml, 1 cucharadita

Papa blanca

Papa blanca , 120 g , 1  $^{1}\!\!/_{\!2}$  unidades pequeñas

Ensalada de zanahoria

Zanahoria, 20 g, 1/3 taza

Lechuga, cos o romana, 45 g, 1 taza

Aceite de oliva, 5 ml, 1 cucharadita

Mandarina

Mandarina, 64 g, 1 pieza

Agua de limón

Agua, 300 ml

Jugo de limón , 20 ml , 2 piezas

Canela en polvo , 5 g , 1 cucharadita

Pan integral con queso

Queso fresco de vaca, 60 g, 2 tajadas medianas

Papaya

Papaya , 155 g , 1 taza

Media tarde (17:00)

Agua

Agua, 300 ml

Pecanas

Pecanas, 11.36 g, 8 unidades

# Sábado

## Desayuno

Guayaba

Guayaba, 135 g, 3 piezas

Té al gusto

Agua, 300 ml

V Tortilla de champiñón

Aceite de canola , 5 ml , 1 cucharadita Huevo entero fresco ,  $100\ g$  , 2 piezas

Champiñón fresco, 90 g, 1 taza

# Comida

#### Agua de pera limón y yerbabuena

Yerbabuena al gusto, 10 g,

Agua al gusto, 300 ml

Zumo de limón , 120 ml , ½ taza

Pera, 97 g, ½ pieza

#### Pechuga de pollo con pasta

Pollo, pechuga asada, 200 g

Pasta cocida, 90.36 g, 3/4 taza

Zanahoria ,  $80~\mathrm{g}$  ,  $1~\mathrm{taza}$ 

Chayote , 60.24 g ,  $\frac{1}{2}$  taza Queso, parmesano, grasa reducida , 5 g , 1 cucharada

#### Ensalada de fresa

Lechuga, 67.5 g, 1 ½ tazas

Uva roja o verde, 36 g, 6 piezas

Fresas, 48 g, 4 piezas

Gelatina , 70 g ,  $\frac{1}{2}$  taza

#### Almendras

Almendras, 10 g, 10 piezas

### Cena (20:00)

### Avena cocida

Agua, 300 ml

Canela en polvo , 5 g , 1 cucharadita

#### Pan integral UNION

Pan integral UNION, 26 g, 1 pieza

#### Clara cocida

Clara cocida, 120 g, 3 piezas

#### Uva

Uva , 90 g , 1 taza

#### Cena

#### Té al gusto

Agua, 300 ml

Yogurt con fruta

Yogurt natural , 110 ml , ½ taza

Mango, 70 g, ½ pieza

Plátano, 112 g, 1 pieza

Avena, 20 g, ½ taza