



Alejandra Esmeralda Quiñones Sánchez
alepink_95@hotmail.com



ALONDRA SUZETTE
GARCIA MONTES

24 años

Lunes,Miércoles		
Al despertar (07:00)	Desayuno (07:15)	Medio día (12:00)
<p>Jugo verde</p> <p>Agua , 180 ml</p> <p>Espinaca 1 Taza , 35 g , 7</p> <p>Manzana Verde o 1/2 Taza de piña , 50 g , ½ pieza</p> <p>Pepino , 60 g , ½ taza</p> <p>Jugo de limón , 10 ml , 1 pieza</p> <p>Nopales crudos , 16.75 g , ¼ pieza</p>	<p>Sándwich Integral de Atún</p> <p>Atún en agua, drenado , 90 ml , 1 lata</p> <p>Lechuga , 67.5 g , 1 ½ tazas</p> <p>Aguacate , 31 g , ⅓ pieza</p> <p>Crema agria reducida en grasa , 14 ml , 1 cucharada</p> <p>Jitomate 1/2 pieza , 57 g</p> <p>Agua de limón con chia</p> <p>Agua , 300 ml</p> <p>Jugo de limón , 20 ml , 2 piezas</p> <p>Chia , 5 g , 1 cucharadita</p>	<p>Manzana roja</p> <p>Manzana , 106 g , 1 pieza</p>
Comida (15:00)	Media tarde (18:00)	Cena (20:30)
<p>Ensalada de lechuga</p> <p>Lechuga , 67.55 g , 1 ½ tazas</p> <p>Zanahoria , 40 g , ½ taza</p> <p>Pechugas de pollo rellenas</p> <p>Pollo, pechuga asada , 120 g</p> <p>Espinaca cocida , 89.29 g , ½ taza</p> <p>Jitomate , 100 g</p> <p>Queso panela , 60 g , 1 ½ rebanadas</p> <p>Salmas</p> <p>Salmas , 18 g , 3 unidades</p> <p>Agua de limón</p> <p>Agua , 300 ml</p> <p>Jugo de limón , 20 ml , 2 piezas</p>	<p>Manzana roja</p> <p>Manzana , 106 g , 1 pieza</p>	<p>Ensalada con Panela</p> <p>Lechuga , 45 g , 1 taza</p> <p>Queso panela , 120 g , 3 rebanadas</p> <p>Tomate rojo , 51.5 g , ½ pieza</p> <p>Aguacate , 27.9 g , ⅓ pieza</p> <p>Cebolla cruda , 20 g , ¼ pieza</p> <p>Tostada</p> <p>Tostada , 11 g , ½ pieza</p> <p>Jugo verde</p> <p>Agua , 180 ml</p> <p>Espinaca , 35 g , 7</p> <p>Manzana , 50 g , ½ pieza</p> <p>Pepino , 30 g , ¼ taza</p> <p>Jugo de limón , 10 ml , 1 pieza</p>
Martes,Jueves		
Desayuno	Medio día	Comida
<p>Agua de pepino con limón</p> <p>Pepino, con cáscara , 26 g , ¼ taza</p> <p>Limón con semilla , 100 g</p> <p>Agua , 400 ml</p> <p>Pan integral</p> <p>Pan integral , 25 g , 1 pieza</p> <p>Pollo con queso panela</p> <p>Pollo , 90 g</p> <p>Queso panela, , 20 g , 1 rebanada</p> <p>Aceite de canola , 5 ml , 1 cucharadita</p> <p>Papaya</p> <p>Papaya , 155 g , 1 taza</p>	<p>Turín sin Azúcar</p> <p>Turín sin Azúcar , 18 g , 1 tabla</p>	<p>Agua de pepino con limón</p> <p>Pepino, con cáscara , 26 g , ¼ taza</p> <p>Limón con semilla , 100 g</p> <p>Agua , 400 ml</p> <p>Guacamole</p> <p>Aguacate , 56.67 g , ½ pieza</p> <p>Tomate , 25.75 g , ¼ pieza</p> <p>Cebolla , 10 g , 0.1 pieza</p> <p>Carne de res con vegetales</p> <p>Carne de res promedio , 90 g</p> <p>Zanahoria , 24 g , ½ taza</p> <p>Calabaza , 20 g , ¼ taza</p> <p>Aceite de canola , 10 ml , 2 cucharaditas</p> <p>Tortilla de maíz</p> <p>Tortilla , 22 g , 1 pieza</p> <p>Frijoles enteros</p> <p>Fijoles enteros , 128 g , ½ taza</p>
Media tarde	Cena	
<p>Mandarina</p> <p>Mandarina , 64 g , 1 pieza</p>	<p>Sandwich de Pollo</p> <p>Pollo, pechuga asada , 60 g</p> <p>Tomate rojo , 25.75 g , ¼ pieza</p> <p>Lechuga , 11.25 g , ¼ taza</p> <p>Pan integral , 70 g , 2 piezas</p> <p>Agua de pepino con limón</p> <p>Pepino, con cáscara , 26 g , ¼ taza</p> <p>Limón con semilla , 100 g</p> <p>Agua , 400 ml</p>	
Viernes		
Al despertar	Desayuno (08:00)	Medio día (11:00)
<p>Agua</p> <p>Agua , 300 ml</p>	<p>Avena cocida</p> <p>Agua , 300 ml</p>	<p>Agua</p> <p>Agua , 300 ml</p>

