

Desayuno

A. Pan con crema de cacahuete

Pan integral	2 reb	
Peanut butter	2 cucharadas	20g

B. Huevo con frijoles

Huevo revuelto o estrellado	2 piezas	
Frijol cocido	½ taza	
Tomate,cebolla,chile, nopales	(opcional)	

Comidas

A. Atún con aguacate

Atun en agua	100 g (1 lata)	
Aguacate	1 pieza entera	
Ensalada libre		

B. Pescado a la plancha con entomatadas

Filete de pescado	100 g	
Entomatadas	3 piezas	
Ensalada libre		

C. Carne molida de res con tortillas

Molida de res	100 g	
Tortillas	3 piezas	
Ensalada libre		

Cenas

A. Avena con pan tostado o integral

Avena cocida	1 taza	
Pan integral	2 reb	
Fruta picada cualquiera)	1 taza	

B. Tostadas de Atun

Tortilla de maiz	2 piezas	
Atun en agua	1 lata (100g)	
Ensalada libre		

Entrecomidas

Gelatina sin azucar. Pepino. Jicama libres

2 manzanas, peras o naranjas por día

Almendras 15 piezas x día

Liquidos libres

Agua natural, de jamaica, limón o pepino

Cafe negro o Te

Refresco de dieta 600 ml x día

Cafe con leche 1 vez al día (leche light ¼ de taza maximo)

Ensaladas libres

Lechuga, repollo, tomate,cebolla, chile cualquier variedad,
espinacas, acelgas, cilantro, apio, nopales, rabanos.