**DIA 1**

**Desayuno:** **8 am aprox.**

\*Licuado:

-1 manzana

-2 cucharadas de granola

-1/3 taza de amaranto natural.

-1 taza de leche.

\*10 almendras.

\*1 barrita multigrano limaza

**Almuerzo: 11 am aprox.**

\*Sándwich de queso panela.

-2 rebanadas de pan integral.

-50 grs de queso panela.

-Ensalada al gusto.

-1/3 de pieza de aguacate.

\*1 gelatina de agua.

\*1 vaso de agua de papaya natural.

**Comida: 15 hrs aprox.**

\*180 grs de molida de res a la mexicana en caldillo de jitomate

\*1/3 pieza de aguacate.

\*verduras al gusto

\*1 cucharadita de aceite de olivo. (Agregar ya cocidos los alimentos).

\*1 taza de arroz cocido.

\*3 tortillas de tortilleria

**Colación: 18 hrs**

\*30 grs de cacahuates naturales

\*2 cucharadas de pistaches

**Cena: 21:00 hrs aprox.**

\*1 taza de cereal all brain original en leche ligth.

\*1 cucharada de arándanos frescos

\*5 nueces medianas.

\*1 pieza de plátano mediano

**DIA 2**

**Desayuno:** **8 am aprox.**

Licuado:

\*1 taza de leche ligth.

\*3 cucharadas de granola y amaranto

\*1 taza de fresas picadas

\*10 almendras.

**Almuerzo: 11 am aprox.**

Chilaquiles:

\*Caldillo de jitomate al gusto sin chile

\*100 grs de totopos horneados

\*2 huevos estrellados sin grasa.

\*Ensalada al gusto

\*1 taza de frijoles con muy poca grasa.

\*1 gelatina de agua.

\*300 ml de jugo de guayaba natural

**Comida: 15 hrs aprox.**

\*150 grs de Calabacitas a la mexicana con 85 grs de queso.

\*1 taza de frijoles cocidos.

\*1/3 pieza de aguacate.

\*1 cucharadita de aceite de olivo. (Agregar ya cocidos los alimentos).

\*3 tortillas de tortilleria.

**Colación:**

\*1 gelatina de agua light

\*1 barrita multigrano limaza

**Cena: 21:00 hrs aprox.**

\*1 taza de leche.

3 pieza de pan francés:

-3 rebanada de pan integral a la mitad

-1 huevo

-1 pizca de canela

-2 cucharaditas de vainilla natural

**DIA 3**

**Desayuno:** **8 am aprox.**

Licuado:

\*1 taza de leche

\*1 taza de fresas picadas

\*3 cucharadas de granola y amaranto

\*5 nueces medianas.

\*2 cucharadas de coco rallado

**Almuerzo: 11 am aprox.**

\*Sándwich de pierna.

-2 rebanadas de pan integral.

-75 grs de pierna de pollo deshebada entomatada.

-Ensalada al gusto.

-Mínima cantidad de mayonesa.

\*1 gelatina de agua.

**Comida: 15 hrs aprox.**

\*2 tazas de lentejas cocidas con 150 grs de queso panela.

\*2 tazas de verduras en cuadritos.

\*3 tortillas de tortillería.

\*½ pieza de aguacate

**Colación:**

\*2 tazas de palomitas naturales

\*5 nueces medianas

\*1 pieza de plátano mediano

**Cena: 21:00 hrs aprox.**

\*1 taza de atole de amaranto sin azúcar en leche ligth.

\*10 galletas marias

**DIA 4**

**Desayuno:** **8 am aprox.**

Licuado:

\*1 taza de fresa picada.

\*3 cucharadas de granola y amaranto

\*1 pieza de yogurt natural..

\*2 cucharadas de coco rallado

**Almuerzo: 11 am aprox.**

\*2 enfrijoladas con 85 grs de queso panela y ensalada.

**Comida: 15 hrs aprox.**

\*180 grs de pechuga de pollo entomatada.

\*1/3 pieza de aguacate.

\*2 tazas de verdura picada

\*Ensalada con espinaca al gusto.

\*1 tortilla de tortillería

\*1 taza de spaguetti en caldillo de jitomate

**Colación:**

\*20 grs de cacahuates naturales

\*10 almendras

\*1 pieza de plátano mediano

**Cena: 21:00 hrs aprox.**

\*1 taza de cereal all brain original en leche ligth

\*5 ciruela pasa

\*5 nueces medianas.

\*2 cucharadas de arándanos frescos

**DIA 5**

**Desayuno:** **8 am aprox.**

\*Licuado:

-1 taza de manzana picada.

-1/3 de avena natural.

-1/3 taza de amaranto natural.

-1 taza de leche.

\*10 almendras.

\*2 rebanadas de pan integral tostado

**Almuerzo: 11 am aprox.**

\*3 tostada deshidratada con 100 gra de pechuga de pollo desherbada y 50 grs de queso panela asado.

\*Ensalada al gusto.

\*1 taza de jugo de melón.

**Comida: 15 hrs aprox.**

\*180 grs de bistec asado

\*1/3 pieza de aguacate.

\*3 tortillas de tortilleria

\*1 cucharadita de aceite de olivo. (Agregar ya cocidos los alimentos).

\*1 taza de arroz cocido.

\*Ensalada al gusto con espinaca y nopales

\*400 ml de agua de naranja sin azúcar

**Colación:**

\*1 pieza de yogur natural griego

\*1 taza de papaya picada

\*1 cucharada de chia natural

**Cena: 21:00 hrs aprox.**

\*1 taza de atole de avena sin azúcar añadido en agua.

\*2 rebanadas de pan integral Tostado.