

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	1 VASO DE JUGO VERDE + ½ SCOOP DE PROTEÍNA					
ALMUERZO	<b>OMELETE CON ESPINACAS:</b> (2 HUEVOS + 1 TAZA DE ESPINACAS PICADAS + CEBOLLA AL GUSTO. COCINAR CON 1 CDITA DE ACEITE O AECITE EN AEROSOL. SALPIMENTAR AL GUSTO) <b>PUEDES INTERCAMBIAR VEGETALES</b>  <b>1 RACIÓN DE CEREAL</b>	<b>POLLO GUISADO</b> (1/2 TAZA DE PECHUGA DESHEBRADA, JITOMÁTE, CEBOLLA, EJOTES O CHAMPIÑONES REBANADOS. SALPIMENTAR AL GUSTO Y COCINAR CON 1 CDITA DE ACEITE)  <b>1 RACIÓN DE CEREAL</b>	<b>DOTADITA DE MAÍZ: DORAR AL COMAL 1 TORTILLA DE MAÍZ REGULAR O 2 DE NOPAL + 80 GR DE QUESO PANELA</b>  <b>1/3 DE AGUACATE CHICO O SU EQUIVALENCIA- VERDURA OPCIONAL</b>	<b>1 REBANADA DE PAN INTEGRAL TOSTADO + 3 CDAS DE REQUESÓN A LA MEXICANA</b>  <b>+ 1/3 DE AGUACATE CHICO O SU EQUIVALENCIA</b>	<b>OMELETE CON CHAMPIÑONES</b> (2 HUEVOS + 1 TAZA DE CHAMPIÑONES REBANADOS. COCINAR CON 1 CDITA DE ACEITE. SALPIMENTAR AL GUSTO)  <b>1 RACIÓN DE CEREAL</b>	<b>1 QUESADILLA CON 80 GR DE QUESO PANELA</b>  <b>1 TAZA DE ENSALADA MEXICANA O DE NOPALES + 1/3 DE AGUACATE CHICO</b>
SNACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 RACIONES DE FRUTA</li> <li>1 RACIÓN DE CEREAL</li> <li>YOGURT GRIEGO ½ TAZA</li> </ul>					
COMIDA	<b>ALAMBRE DE RES O POLLO</b> (90 GR DE BISTEC EN TROZO + PIMIENTO MORRÓN + CEBOLLA MORADA + 1 REBANADA DE JAMÓN DE PAVO + 20 GR DE QUESO OAXACA)  <b>2 RACIONES DE CEREAL</b> (EJEM: ½ TAZA DE ARROZ INTEGRAL O QUINOA)  <b>2 CDAS DE GUACAMOLE O SU EQUIVALENCIA</b>	<b>PECHUGA DE POLLO ASADA</b> (120 GR)  <b>1 PLATO DE SOPA DE VERDURAS MIXTAS O VERDURAS AL VAPOR + 1/3 DE AGUACATE O SU EQUIVALENCIA</b>  <b>2 RACIONES DE CEREAL</b>	<b>TINGA</b> (1 TAZA DE PECHUGA DESHEBRADA- GUIJAR LA SALSA CON POQUITO ACEITE)  <b>2-3 TOSTADAS HORNEADAS</b>  <b>1/3 DE AGUACATE CHICO</b>  <b>LECHUGA O VERDURA DE SU AGRADO</b>	<b>PICADILLO EN CALDO O ALBONDIGAS</b> (120 GR DE CARNE MOLIDA + ZANAHORIA + CHAYOTE + CHICHAROS + CALDO AL GUSTO)  <b>2 RACIONES DE CEREAL</b>	<b>SALPICÓN DE POLLO</b> (1 TAZA DE PECHUGA DESHEBRADA + LECHUGA + JITOMATE + CEBOLLA + CILANTRO + ½ AGUACATE CHICO. SALPIMENTAR AL GUSTO Y REVOLVER)  <b>2-3 TOSTADAS HORNEADAS</b>	<b>TACOS DE RES</b> (3-4 TORTILLAS DE NOPAL + 120 GR DE CARNE DE RES PICADA O DESHEBRADA)  <b>ACOMPañAR CON CILANTRO + CEBOLLA + SALSA AL GUSTO</b>  <b>TAMBIEN PUEDE ACOMPañAR CON CEBOLLITAS ASADAS</b>
SNACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 RACIONES DE CEREAL</li> <li>1 RACIÓN DE FRUTA</li> <li>1 RACIÓN DE AZÚCARES (EJEM; 2 CDITAS DE CAJETA. MERMELADA O MIEL DE ABEJA, 2 CARAMELOS)</li> </ul>					
CENA	<b>OPC.1- 2 TOSTADAS CON REQUESÓN + ENSALADA DE TU AGRADI + 1 RACIÓN DE LACTEOS</b>  <b>OPC.2- LICUADO DE PROTEÍNA: 1 TAZA DE LECHE + ½ SCOOP + 1 RACIÓN DE FRUTA + 1 RACIÓN DE CEREAL</b>  <b>OP.3- 1 REBANADA DE PAN INTEGRAL + 80 GR DE PANELA + VERDURA AL GUSTO + 1 TAZA DE LECHE O SU EQUIVALENCIA</b>  <b>OPC.4- 4 GALLETAS DE AVENA INCLUYA PASITAS O ARANDANOS SECOS + 1 RACIÓN DE LACTEOS</b>					

DAFNE HANNEF – PLAN FEB- 22 ALIMENTOS LIBRES: GELATINA LIGHT, CONSOMES DESGRASADOS, TÉ O CAFÉ ENDULZADO CON STEVIA O SIN AZÚCAR, CONSOMÉS DESGRASADOS, SALSA EXCEPTO A BASE DE ACEITE)