

## Menú

Lunes/Miércoles	Martes/Viernes	Jueves/Sábado	Domingo
<b>Malteada</b> 30gr de Malteada Sbelty 125ml de leche deslactosada c/s de hielo 2 cucharadita de avena molida <b>Pre entreno</b> ¼ de pieza de plátano ratán 2 cucharadita de cajeta 5gr de creatina <b>Desayuno 9am</b> <b>Huevo con Jamón /tomate</b> 250gr de tomate picado 3 piezas de huevo 2 rebanadas de jamón de pavo 1 cucharadita de aceite 2 rebanadas de aguacate 1 pieza de tortilla de maíz <b>Comida</b> <b>Fajitas de carne</b> 240gr de bistec de res 1 pieza de pimentón rojo 2 piezas de zanahoria rallada 2 rebanadas de aguacate 2 cucharadita de aceite de oliva ¼ de taza de frijoles machacados <b>Agua de Limón:</b> 1 pieza de limón 1 litro de agua <b>Cena</b> <b>Licuada de plátano</b> 125ml de leche deslactosada 1/3 de plátano macho <b>Tacos de bistec</b> 3 piezas de tortilla de maíz 80g de bistec de res ¼ de taza de frijoles machacados 4 rebanadas de aguacate	<b>Malteada</b> 30gr de Malteada Sbelty 125ml de leche deslactosada c/s de hielo 2 cucharaditas de avenas molida <b>Pre entreno</b> ¼ de pieza de plátano ratán 5gr de creatina 1 cucharadita de cajeta <b>Desayuno 9am</b> <b>Tostadas de frijoles/molida</b> 120gr de molida res ½ pieza de calabacita en cuadritos 2 piezas de tortilla de maíz horneadas 4 rebanadas de aguacate ¼ de taza de frijoles machacados <b>Comida</b> <b>Pollo asado</b> 1 pieza de calabacita asada 2 tazas de lechuga orejona 3 cucharadita de aceite de oliva 240gr de pechuga asada ¼ de taza de frijoles machacados <b>Agua de Limón</b> 1 pieza de limón 1 litro de agua <b>Cena</b> <b>Licuada de fresa</b> 125ml de leche deslactosada 6 piezas de fresa 1 cucharadita de cocoa <b>Tostadas de pollo</b> ¼ de taza de frijoles machacados 1 pieza de tostada 125gr de tomate sin semilla 80gr de pechuga deshebrada 4 rebanadas de aguacate	<b>Malteada</b> 30gr de Malteada Sbelty 100ml de leche deslactosada c/s de hielo 2 cucharaditas de avenas molida <b>Pre entreno</b> 1 de pieza de plátano ratán 5gr de creatina <b>Desayuno: 9am</b> <b>Ensalada de Atún</b> 80gr de atún en agua A paquete de salmas ½ pieza de pepino 2 rebanadas de aguacate 125gr de tomate picado <b>Comida</b> <b>Filete asado</b> 200gr de filete pescado 2 tazas de espinacas 125gr de tomate picado 2 cucharadita de aceite de oliva 2 rebanadas de aguacate 1/4 de taza de frijoles machacados <b>Agua de Limón:</b> 1 pieza de limón 1 litro de agua <b>Cena</b> <b>Licuada de Cocola</b> 125ml de leche deslactosada 2 cucharaditas de cocoa <b>Torta de jamón</b> 2 rebanadas de jamón 125gr de tomate sin semilla 2 cucharadita de mayonesa 1 pieza de micha sin migajón 1/4 de taza de frijoles machacados	Repetir cualquiera de las columnas propuestas en la semana  Evitar picante y pimienta en su alimentación  Acompañar sus comidas con cilantro o menta seca.

