

<b>DESAYUNO:</b> Sándwiches: 6 panes, 2 reb de jamón, 120g de pollo, 60g de aguacate untado, verdura al gusto, Licuado: 1 tza de leche, 1 fruta, ½ tza de avena, hielo.	<b>DESAYUNO:</b> 3 huevos y 2 reb de jamón, guisados con 1 cda de aceite, 6 tortillas. Ensalada fresca con 40g de panela, 30g de aguacate. Licuado: 1 tza de leche, 1 fruta, ½ tza de avena, hielo.	<b>DESAYUNO:</b> 4 huevos guisados con 2 salchichas de pavo con 2 cdas de aceite, 6 tortillas, ensalada fresca. Licuado: 1 tza de leche, 1 fruta, ½ tza de avena, hielo.	<b>DESAYUNO:</b> 150g de atún guisado a la mexicana con 2 cda de aceite. 6 tortillas, ensalada fresca. Licuado: 1 tza de leche, 1 fruta, ½ tza de avena, hielo.	<b>DESAYUNO:</b> 150g de pollo molido guisado con jitomate, cebolla y chile con 2 cda de aceite. 6 tortillas. Pico de gallo, Licuado: 1 tza de leche, 1 fruta, ½ tza de avena, hielo.
<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína	<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína	<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína	<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína	<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína
<b>COMIDA:</b> 150g de carne molido guisado a la mexicana con 1 cda de aceite. 7 tortillas, Ensalada fresca con 30g de aguacate. ½ tza de frijoles cocidos. Agua de fruta.	<b>COMIDA:</b> 150g de bistec guisado a la plancha con 1 cda de aceite. 1 tza de arroz, 3 tortillas. Ensalada fresca. 30g de aguacate. ½ tza de frijoles cocidos. Agua de fruta.	<b>COMIDA:</b> 150g de camarones guisados con 2 cdas de mantequilla y ajo. 1 tza de arroz, 3 tortillas 1 tza de verduras cocidas. ½ tza de frijoles cocidos. Agua de fruta	<b>COMIDA:</b> 150g de pollo marinado con salsa de soya, guisar a la plancha con 1 cda de aceite de oliva. 1 tza de arroz, 3 tortillas. Verduras cocidas, ½ tza de frijoles cocidos. 30g de aguacate, agua de fruta	<b>COMIDA:</b> pescado: 150g de pescado guisado con 1 cda de aceite y especias al gusto. 1 tza de arroz, 3 tortillas. 1 tza de verduras cocidas. ½ tza de frijoles cocidos. 30g aguacate. Agua de fruta.
<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína	<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína	<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína	<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína	<b>COLACIÓN:</b> 1 fruta 4 cereales, 1 aceite c/proteína
<b>CENA:</b> 150g de pollo en fajitas con morrón y cebolla con 1 cda de aceite. 7 tortillas. ½ tza de frijoles cocidos. Ensalada fresca al gusto. Clight o té frío. 1 fruta	<b>CENA:</b> 150g de atún con 2 cdas de mayonesa o crema, 2 tza de pasta cocida, zanahoria rallada. Tacos de frijoles: 3 tortillas, 2 cdas frijoles machacados. Agua de fruta. 1 fruta	<b>CENA:</b> 150g de machaca guisada a la mexicana con 1 cda de aceite. 7 tortillas. ½ tza de frijoles cocidos. Ensalada fresca o pico de gallo, 30g aguacate. Clight. 1 fruta	<b>CENA:</b> Papa con carne: 140g de papa machacada con 2 cda de mantequilla, 150g de bistec, verdura y salsa al gusto. 5 tortillas. ½ tza de frijoles cocidos. 1 pepino con sal y limón. agua de fruta.	<b>CENA:</b> Huevos revueltos: 4 huevos guisados con verdura al gusto con 1 cda de aceite, ensalada fresca al gusto, 7 tortillas. ½ tza de frijoles cocidos con 40g de panela. Agua de fruta. 1 fruta

**FRUTAS:** 140g manzana, 1 toronja, 2 naranjas, 3 guayabas, 140g papaya, 125g piña, 165g mango, 80g plátano, 95g pera, 160g melón, 160g sandía, 3 ciruelas, 80g de fresas, 90g de uvas verdes.

**CEREALES:** 70g de papa cocida, 70g de camote, 1 reb de pan tostado, 1 tortilla, 1 reb de pan integral, 5 galletas marías, 4 galletas habaneras, 2 tza de palomitas naturales, ½ tza de elote desgranado, ½ tza de pasta cocida.

**ACEITES CON PROTEÍNA:** 7 mitades de nuez, 9 almendras, 15 cacahuates naturales, 18 pistaches, 7 piezas de nuez de la india sin sal, 2 cditas de crema de cacahuate

#### RECOMENDACIONES:

**PRÓXIMA REVISIÓN: 26 junio 2024**

- Los alimentos se pesan ya cocidos (hablando de pollo, pescado, carnes) en una pequeña báscula.
- Respetar las porciones en gramos utilizando báscula para pesar los alimentos y taza porcionera de 240ml
- Para acompañar los alimentos puede tomar agua natural o de fruta de la temporada sin azúcar. Puede utilizar sustitutos de azúcar como splenda o stevia, máximo 5 sobres al día. Evitar todo tipo de refrescos y jugos incluso naturales y todo tipo de bebidas energizantes.