**DIETA VICA PALETA**

**Comida 1**

5 claras de huevo con 100 gr de jamón de pechuga de pavo y espinacas con jitomate

**Comida 2**

100 gr de atún con jitomate y 1⁄4 de aguacate

1 taza de pepinos sin semilla y 1 toronja en gajos

**Comida 3 POST WORKOUT:**

2 medidas de proteína

1 taza de camote o plátano macho

**Comida 4**

ENSALADA de lechuga, 10 nueces, 150 gr de pechuga de pollo y manzana roja

picada

2 tazas de gelatina light

**Comida 5**

150 gr de res de bola con nopales, cebolla picada

1 taza de arroz al vapor

**Comida 6**

150 gr de pechuga de pollo y jitomate

1 taza de gelatina light