**DIETA**

**JONATHAN HERNANDEZ\*\*CLAUDIA RAMIREZ**

**(OCTUBRE 16- A NOVIEMBRE 16)**

**LUNES**

6:15 am – **DESAYUNO** 4:00 pm **– MERIENDA**

* 1 Taza de avena
* 1 Plátano salcochado
* ½ Taza de café
* 1 guineo
* 3 fresas

9:15 am **COMP. DESAYUNO** 6:15 pm - **HORA GYM**

* 1 batido de proteína con
* Jugo natural de naranja sin azúcar
* 2 Sándwich de jamón de pavo

Y queso mozarela

* Taza de café sin azúcar

12:30 pm **ALMUERZO** 9:00 pm **CENA**

* Pechuga de pollo
* 4 cdas de frijoles
* 3 cdas de requesón
* ½ aguacate
* 1 rebanada de pan integral
* Ejotes salcochado
* ½ aguacate
* 1 tortilla
* Vaso con agua

**MARTES:**

6: 15 am **DESAYUNO** 9:15 am **Comp. DESAYUNO**

* 2 Sándwich de jamón de pavo y queso mozarela + helman light
* 1 taza de café sin azúcar
* 1 Taza de avena
* 1 Guineo
* 3 Fresas
* ½ cup de prote

**MARTES:**

12:30 pm **ALMUERZO** 4:00 pm **MERIENDA**

* 1 Camote salcochado
* 2 Cucharadas de miel de abeja
* ½ taza de café
  1. Kkkk mmñl

Lm,lñl

* 1-lata de atún agua
* Lechuga
* Elotitos
* Lentejas
* 4 rodajas de tomate
* Dddddddd

**6:15 HORA GYM \* BATIDO DE PROTEINA CON JUGO DE NARANJA NATURAL \*(después del entreno)**

9:00 pm **CENA**

* 4 Claras de huevos
* 1 yema
* 4 cucharadas de frijoles salcochados
* 2 cucharadas de requesón
* 1 rábano
* 1 rebanada de pan integral

**MIERCOLES:**

6:15 **DESAYUNO** 9:15am **Comp. DESAYUNO**

* 2 sándwich de frijoles molidos
* ½ aguacate
* 1 taza de café sin azúcar
* Avena
* Guineo
* 3 fresas
* 2 cdas de pasas

**MIERCOLES:**

12:30 **ALMUERZO** 4:00 pm **MERIENDA**

* 1 porción de carne de Res a la plancha
* Huisquil, Zanahoria, papas y
* ½ taza de arroz integral
* 1 tortilla de maíz
* 1 vaso con agua
* 1 manzana verde

O se puede variar con cualquier otra fruta.

* 1 vaso con agua

**6:15 pm** **HORA GYM \* BATIDO DE PROTEINA CON JUGO NATURAL DE NARANJA (DESP.DE ENTRENO**)

**CENA:**

* 1 Pechuga de pollo
* 4rodajas de tomate
* 2 rábanos
* 1 porción de lechuga
* ½ Pepino
* ½ tortilla de maíz
* 1 vaso con agua

**JUEVES:**

6:15 **DESAYUNO** 9:15 comp. **DESAYUNO**

* 1 Taza de avena
* 1 Guineo
* 2 Cdas de pasas
* 2 Sándwich de jamón de pavo y queso mozarela
* 1 taza Café sin azúcar
* 1 vaso con agua

**JUEVES:**

12:30 **ALMUERZO** 4:00 pm **MERIENDA**

* 1 Pechuga de pollo deshuesada
* 1 porción de brócoli salcochado
* ½ Pepino
* ½ taza de arroz integral
* 1 tortilla de maíz
* 1 vaso con agua
* Una galleta de trigo
* cualquier tipo de fruta

**6:15 HORA GYM + BATIDO DE PROTEINA JUGO DE NARANJA NATURAL (DESPUES DEL ENTRENO)**

**CENA:**

* 4 Cucharadas de frijoles salcochados
* 2 Cucharadas de requesón
* ½ aguacate
* 1 rebanada de pan integral
* 1 vaso con agua

J

**VIERNES:**

Lo mismo que el lunes cambiara el almuerzo y merienda

12:30 **ALMUERZO** 4:00 PM **MERIENDA**

* 1 Guineo
* ½ pera verde
* 3 medallones de pollo
* 1 porción de lechuga
* 2 rábanos
* ½ pepino
* Tortilla de maíz 1 vaso con agua