



Fecha: 14/09/20

PESO: 63.6kg

TALLA: 1.53cm

NOMBRE: Elvia Velázquez Reyes

TIEMPO	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
DESAYUNO (10:00am)	<ul style="list-style-type: none"> . Smoothie: 1 taza de leche + 3/4 taza de blueberries + 5 almendras . 1 huevo estrellado o revuelto + 1 porción de verdura de tu elección + ½ aguacate rebanado . 1 tortilla de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> . 1 taza de melón picado + ¼ taza de avena . 1 quesadilla de queso panela + ½ taza de champiñones o 1 porción de verdura de su elección . te, café o infusión 	<ul style="list-style-type: none"> . ½ vaso de jugo de naranja o bien 1 taza de fruta picada . Enchiladas: 3 tortillas de maíz rellenas de 30gr de pollo + 1 porción libre de verdura + 2 cdas de crema + 2 cdas de queso fresco
COLACIÓN (1:00pm)	<ul style="list-style-type: none"> . 2 guayabas picadas + 5 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> . 1 taza de fresas con 3 cdas de queso cottage 	
COMIDA (4:00pm)	<ul style="list-style-type: none"> . Pollo a la piña: 90gr de pollo asado en fajitas + 1 rebanada de piña picada + 1 pimiento rojo picado (1 cdita de aceite de oliva, cebolla y pimienta al gusto) . ½ taza de frijoles o lentejas + 3/4 taza de arroz cocido 	<ul style="list-style-type: none"> . Pasta con espinacas: ¾ taza de pasta integral + 1 ½ taza de espinacas cocidas + ½ taza de zanahoria picada + <u>90gr de pollo, bistec, filete o pescado</u> + 1 cda de crema o mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> . ½ taza de sopa de habas con ½ jitomate picado . 90gr de bistec asado . Ensalada: lechuga + pepino o bien 2 porciones libres de verdura . agua de frutas (1 porción)
COLACIÓN (6:00pm)	<ul style="list-style-type: none"> . 2 rollitos de jamón rellenos de ½ taza de verdura cocida 	<ul style="list-style-type: none"> . ¼ taza de arandanos + 7 mitades de nueces o 10 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> . 1/



<p>CENA</p> <p>(8:30-9:00pm)</p>	<ul style="list-style-type: none"> . 1 taza de nopales cocidos . 40gr de queso panela asado . 4 galletas habaneras o 1 paquete de salmas . te o infusión 	<ul style="list-style-type: none"> . Avena: ½ taza de avena cocida + 1 taza de leche + ½ manzana picada . te o infusión 	<ul style="list-style-type: none"> . 1 pan tostado con 1 cda de mermelada . 1/2 vaso de leche con café <p>O bien</p> <p>1 quesadilla de tortilla de maíz con queso panela</p> <p>. infusión o te</p>
--	--	---	--

♥ AGUA DIARIA RECOMENDADA:

1900-2250ml

*Incrementar 600ml de agua diaria por 1 hr de ejercicio

¡MUCHO ÉXITO!



alemejima@gmail.com



7223135006



@frutart_nutrición

