

<p><b>Desayuno</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales + 1 fruta</p>	<p><b>Torre de chilaquiles</b> Opción 1</p> <p>2 tortillas de maíz tostadas en el comal + 60g de pollo desmenuzado + salsa al gusto (sin freír) + ¼ de aguacate.</p> <p>1 tza. de papaya.</p>	<p><b>Quesadillas</b> Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 60g queso oaxaca + 1 tza. de nopales a la mexicana + ¼ de aguacate.</p> <p>1 manzana asada con canela.</p>	
<p><b>Colación</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 fruta</p>	<p><b>Rollitos de jamón</b> Opción 1</p> <p>4 rollitos de pechuga de pavo rellenos de verdura y queso panela en tiras.</p> <p>2 naranjas.</p>	<p><b>Ensalada de atún</b> Opción 2</p> <p>1 bolsita de atún (80g) con verduras al gusto y limón.</p> <p>1 tza. de piña.</p>	
<p><b>Comida</b></p> <p>Verdura + 4 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales</p>	<p>► <b>Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</b></p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>► 120 g de pollo ó carne ó 160g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</p> <p>► <b>Ensalada ó guarnición de verduras.</b></p> <p>► 1 cdita. de aceite para cocinar ó ¼ de aguacate.</p> <p>► ½ tza. de arroz ó pasta ó 2 tortillas de maíz ó ½ papa cocida con piel ó ½ elote cocido.</p> <p>► Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</p>		<p><b>Aderezos permitidos:</b></p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p><b>Evitar:</b></p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p><b>Colación</b></p> <p>1 fruta + 1 grasa con proteína</p>	<p><b>Cacahuates</b> Opción 1</p> <p>2 naranjas + 2 cdas. de cacahuates enchilados.</p>	<p><b>Almendras</b> Opción 2</p> <p>1 manzana + 10 almendras ó 1 cda. de crema de cacahuate sin azúcar.</p>	
<p><b>Cena</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 cereales</p>	<p><b>Tostadas de panela</b> Opción 1</p> <p>2 tortillas tostadas al comal ó tostadas horneadas + 80g de queso panela asado + calabacitas a la mexicana.</p>	<p><b>Tacos de bistec</b> Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 60g de bistec + cebollitas y nopales asados.</p>	

<p><b>Desayuno</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa sin proteína + 1 cereal + 1 fruta</p>	<p><b>Toast de huevo</b> Opción 1</p> <p>1 rebanada de pan integral tostado con ¼ de aguacate + 2 huevos estrellados. 2 guayabas con canela.</p>	<p><b>Omelette</b> Opción 2</p> <p>4 claras de huevo + verdura al gusto + 1 taco de aguacate (1 tortilla de maíz + ¼ de aguacate). 1 tza. de piña.</p>	
<p><b>Colación</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 cereal + 1 fruta</p>	<p><b>Ensaladita de panela</b> Opción 1</p> <p>80g de queso panela el cubitos + jitomate + limón y hierbas finas + 1 paquete de salmas. 1 tza. de sandía.</p>	<p><b>Pay de queso con fresas</b> Opción 2</p> <p>5 galletas maría + 2 cdas. de requesón (mezcla con vainilla y stevia) + 5 fresas picadas. Arma por capas: galleta - requesón - fresa - refrigera (un par de horas) y disfruta.</p>	
<p><b>Comida</b></p> <p>Verdura + 5 origen animal + 1 grasa sin proteína + 1 cereal</p>	<p>▶ <b>Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</b></p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>▶ <b>150 g de pollo ó carne ó 200g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</b></p> <p>▶ <b>Ensalada ó guarnición de verduras.</b></p> <p>▶ <b>1 cdita. de aceite para cocinar ó ¼ de aguacate.</b></p> <p>▶ <b>¼ tza. de arroz ó pasta ó 1 tortilla de maíz ó 1 paquete de salmas.</b></p> <p>▶ <b>Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</b></p>		<p><b>Aderezos permitidos:</b></p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p><b>Evitar:</b></p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p><b>Colación</b></p> <p>1 fruta + 1 grasa con proteína</p>	<p><b>Cacahuates</b> Opción 1</p> <p>1 tza. de piña + 2 cdas de cacahuates enchilados.</p>	<p><b>Nueces</b> Opción 2</p> <p>½ toronja + 6 nueces + canela.</p>	
<p><b>Cena</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 cereales</p>	<p><b>Huarache de nopal</b> Opción 1</p> <p>1 nopal asado con 80g de queso panela asado + caldillo de jitomate. 1 rebanada de pan integral con ¼ de aguacate.</p>	<p><b>Ensalada de surimi</b> Opción 2</p> <p>2 barritas de surimi con pepino, cebolla, jitomate, cilantro y ¼ de aguacate + 5 galletas habaneras.</p>	

<p><b>Desayuno</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 cereales + 1 fruta</p>	<p><b>Wrap de pan pita</b> Opción 1</p> <p>1 pan pita integral + 30g de pechuga de pavo + 2 cdas. de requesón + espinaca, jitomate, cebolla y champiñones.</p> <p>2 naranjas pequeñas ó 1 grande.</p>	<p><b>Huevos rancheros</b> Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 2 huevos estrellados + salsa al gusto.</p> <p>1 tza. de papaya con limón y stevia.</p>	
<p><b>Colación</b></p> <p>Verdura + 1 grasa con proteína + 1 fruta</p>	<p><b>Gazpacho</b> Opción 1</p> <p>½ tza. de jícama + ½ tza. de pepino + ½ tza. de piña + ½ tza. de sandía + 2 cdas. de cacahuates enchilados + limón + chilito en polvo sin azúcar.</p>	<p><b>Manzana almendrada</b> Opción 2</p> <p>1 manzana partida en gajos con canela + 10 almendras picadas. Meter al horno ó en el sartén tapado unos 10 minutos y disfruta.</p>	
<p><b>Comida</b></p> <p>Verdura + 3 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales</p>	<p>► Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>► 90 g de pollo ó carne ó 120g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</p> <p>► Ensalada ó guarnición de verduras.</p> <p>► 1 cdita. de aceite para cocinar ó ¼ de aguacate.</p> <p>► ½ tza. de arroz ó pasta ó 2 tortillas de maíz ó ½ papa cocida con piel ó ½ elote cocido.</p> <p>► Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</p>		<p><b>Aderezos permitidos:</b></p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p><b>Evitar:</b></p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p><b>Colación</b></p> <p>1 fruta + 1 grasa con proteína</p>	<p><b>Nueces</b> Opción 1</p> <p>½ mango + 6 nueces.</p>	<p><b>Crema de cacahuete</b> Opción 2</p> <p>1 plátano dominico + 1 cda de crema de cacahuete sin azúcar.</p>	
<p><b>Cena</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa sin proteína + 1 cereal + 1 fruta</p>	<p><b>Tostadas de jamón</b> Opción 1</p> <p>1 paquete de salmas + 60g de pechuga de pavo + verdura (lechuga, jitomate, cebolla, etc.) + ¼ de aguacate</p> <p>1 tza. de piña</p>	<p><b>Huevo + arroz con leche</b> Opción 2</p> <p>2 huevos cocidos + verdura a la parrilla al gusto.</p> <p>¼ tza. de arroz al vapor agrega en fuego muy bajito un chorrito de leche de coco ó almendra, canela y vainilla y 20g de chocolate sin azúcar y 1 tza. de fresas.</p>	

<p><b>Desayuno</b></p> <p>Verdura + 1 origen animal + 2 cereales + 1 fruta</p>	<p><b>Sándwich de pavo</b> Opción 1</p> <p>2 rebanadas de pan integral + 30g de pechuga de pavo + verdura (espinaca, jitomate, germen de alfalfa, champiñones, etc.).</p> <p>2 duraznos.</p>	<p><b>Tacos de requesón</b> Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 2 cdas. de requesón (mezcla con cebollita, epazote, sal y pimienta) + calabacitas asadas.</p> <p>2 naranjas pequeñas en gajos.</p>	
<p><b>Colación</b></p> <p>Verdura + 1 grasa sin proteína + 1 cereal + 1 fruta</p>	<p><b>Taco de aguacate</b> Opción 1</p> <p>½ tza. de jícama + ½ tza. de pepino + ½ tza. de piña + ½ tza. de sandía + 2 cdas. de cacahuates enchilados + limón + chilito en polvo sin azúcar.</p>	<p><b>Fresas con chocolate</b> Opción 2</p> <p>1 manzana partida en gajos con canela + 10 almendras picadas. Meter al horno ó en el sartén tapado unos 10 minutos y disfruta.</p>	
<p><b>Comida</b></p> <p>Verdura + 3 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales</p>	<p>► Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>► 90 g de pollo ó carne ó 110g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</p> <p>► Ensalada ó guarnición de verduras.</p> <p>► 1 cdita. de aceite para cocinar ó ¼ de aguacate.</p> <p>► ½ tza. de arroz ó pasta ó 2 tortillas de maíz ó ½ papa cocida con piel ó ½ elote cocido.</p> <p>► Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</p>		<p><b>Aderezos permitidos:</b></p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p><b>Evitar:</b></p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p><b>Colación</b></p> <p>1 fruta + 1 grasa con proteína</p>	<p><b>Nueces</b> Opción 1</p> <p>1 manzana + 6 nueces.</p>	<p><b>Almendras</b> Opción 2</p> <p>2 guayabas + 10 almendras.</p>	
<p><b>Cena</b></p> <p>Verdura + 1 lácteo + 1 grasa con proteína + 1 fruta</p>	<p><b>Tostadas de panela</b> Opción 1</p> <p>2 tortillas tostadas al comal ó tostadas horneadas + 80g de queso panela asado + calabacitas a la mexicana.</p>	<p><b>Tacos de bistec</b> Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 60g de bistec + cebollitas y nopales asados.</p>	