MENÚ EJEMPLO

| DESAYUNO  | COLACIÓN  | COMIDA  | COLACIÓN  | CENA  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6:00  | 10:30  | 13:00  | 16:00 | 20:30  |
| 2 tacos * 2 tortillas de maíz
* Elegir porción de proteína y comer lo de 4 tacos pero sólo con dos tortillas
* 2 vasos de agua natural (500mL) ó café, té endulzado con SPLENDA
 | 7 almendras 1 manzana mediana 8 zanahorias babie con Tajín o chillido500mL de agua natural  | 2 tortillas de maíz 90g de carne, pollo, pescado (equivalente a 1 muslo de pollo) Guisado siempre acompañado con verdurasLa papa y elote cuentan como cereal 2 vasos de agua natural o de jamaica, tamarindo, limón natural SIN azúcar o puede endulzarse con Splenda  | 10 cacahuates naturales o con chile (NO JAPONESES O HOT NUTS) Ensalada: 2 naranjas en gajos 1 pepino en rebanadas con Tajín 500mL de agua natural  | 1 tortilla de maíz 80g de queso panela (equivalente al tamaño de 2 tarjetas de credito) 2 vasos de agua, café, té SIN AZÚCAR o endulzado con SPLENDA  |