

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 chillido  500mL de agua natural | 2 tortillas de maíz  90g de carne, pollo, pescado (equivalente a 1 muslo de pollo)  Guisado siempre acompañado con verduras  La 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 |