



### **Desayuno 1:**

2 huevos con calabacitas + 1 manzana ó papaya ó 1 durazno + 1 rice cake o tortilla de nopal Te verde con jengibre

### **Desayuno 2:**

120 grs porción de pollo deshebrado + ¼ de aguacate + 1 rice cake o tortilla de nopal  
1 manzana ó papaya ó piña 1 taza  
Te verde + jengibre

### **Desayuno 3:**

1 bolsas de atun con jitomate y cebolla picado + 1 rice cake o tortilla de nopal + 1/3 de aguacate ó 1 cucharada de aceite de oliva.+ 1 manzana ó papaya ó piña 1 taza+ Te verde con jengibre

### **Comida 1:** 1 tazón de Caldo de Pollo con verduras

120 grs de pescado cazón, huachinango ( puede ser salmón de preferencia)  
1 taza de calabacitas ( pasadas por agua caliente NO sobre cocidas)  
1 ensalada de lechugas y pepino grande ( quitar las semillas al pepino )

**Comida 2:** 1 tazón de Caldo de Pollo con verduras, Fajitas de Hongo portobello 2 hongos portobello+1 pimiento verde en rajas+ ¼ de aguacate+1 taza de pico de gallo ( jitomate en cuadritos con cebolla y cilantro )+ 1 tostada de Nopal o 1 rice cake



te verde



**comida 3:** 1 tazón de Caldo de Pollo con verduras + ½ taza de arroz blanco cocido ó 1 tostada ó 1 tortilla de nopal.

1.5 bolsa de atún o 100 grs pavo o pollo

1/3 de aguacate con limón

1 taza pepinos con limón

**Cena 1:** 1 sobre ó lata de Atún +½ taza de aceitunas o coco natural ò ¼ de aguacate + 2 tazas de Verduras al vapor.

**Cena 2:** Ensalada de mezcla de lechugas, con 1 taza de fresas picadas con 2 cucharada de nueces troceadas 1 sobre de atún ò 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo o 100 grs. pollo deshebrado. Aderezarlo con 1 cucharada de aceite de oliva con vinagre balsámico + 1/3 de aguacate.

**Cena 3:** 2 tortillas de maíz rellenas de 40 grs de queso blanco + 1 rebanada delgada de aguacate y verdiras al vapor ó ½ taza de champiñones .

**Cena 4: Chia cereal** 1 taza fresas fileteadas +2 higos partidos en 4 +1 taza de leche de almendras + 2 cucharadas de chía preparación Poner a remojar la chia con la leche de coco una noche antes y reservar en el refri.

## MEDIDAS DE LAS PORCIONES

