



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

