**MENÚ MARGGIE LANIADO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Opción 1** | **Opción 2** | **Opción 3** | **Opción 4** | **Opción 5** | **Opción 6** |
|  | Café o Té | | | | | |
| **Desayuno**  **9 : 00 am** | 2 quesadillas de queso con jitomate y aguacate | 1 Sándwich de pan silueta con queso panela, jitomate y aguacate | Huevos revueltos o estrellados  2 tortillas de maíz | Nopales a la mexicana con queso panela  3 pqtes de Susalia | Galletas de arroz con aguacate y salmón ahumado | Fruta con yogurt y avena o granola (3 cdas) |
| **Colación**  **11 : 00 am** | 18 uvas  6 rollitos de jamón de pavo | 3 paquetes de Susalia Crakers  1 lata de atún | ½ plátano  1 Yogurt natural o griego | Ensalada de queso con jitomate 1 Paquete de Salmas | 1 manzana  Ensalada con una lata de atún | 1 Quesadilla de queso con jitomate y aguacate |
| **Colación**  **1 : 00** | Palmitos | Jitomate rebanado | Apios | Zanahorias | Pepinos | Jícamas |
| **Comida**  **3 : 00 pm** | Sopa o Ensalada de verduras  Pescado / Pollo / Carne / Queso Evitar este grupo: Tortillas de maíz /Tortillas  de nopal / Tostadas / Salmas / Arroz / Galletas de arroz/ Pasta / Papa cocida / | | | | | |
| **Colación**  **5: 00- 6 : 00 pm** | Sopa o Ensalada + Proteína | Gelatina Light | 2 Chocolate amargo (Turín sin azúcar ) | Almendras, nueces o cacahuates | Palomitas de maíz naturales | Libre |
| **Cena**  **: pm** | 1 Aguacate relleno de atún  1 paquete de Salmas | Ensalada de espinaca con jitomate y queso panela  1 Sándwich pan silueta con queso panela | Ensalada de atún con pepino, jitomate y aguacate 1 Filete de Pescado 3 cdas de arroz | Ensalada de lechuga, pepino, jitomate, aguacate, semillas Salchichas preparadas | Ensalada de pollo con apio y poca mayonesa  3-5 Tostadas Susalia | Sopa de verduras Hamburguesas de res  3 cdas de arroz. |

**30 de Octubre de 2018**

**PLAN DE ALIMENTACIÓN MARGGIE LANIADO**

Café o Té

**DESAYUNO**

1-2 Carbohidrato + 2 Proteínas + Verduras libres

**COLACIÓN**

Elegir una de las siguientes opciones:  
1 Fruta + 1 Proteína  
1 Carbohidrato + 1 Proteína

**COLACIÓN**

Verdura

**COMIDA**

1 Carbohidrato + 2 Proteínas + Verduras libres

**COLACIÓN**

**CENA**

1 Carbohidrato + 1 Proteínas + Verduras libres