

 DESAYUNO	 COLACIÓN	 COMIDA	 COLACIÓN	 CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1 taza de leche Lala 70% Plata + 1 Medidas de Proteína (Ver sección recetas Proteinas) + 4 fresas o 1/2 plátano + 5 almendras + 2 cdas de avena en hojuela - 300 ml de jugo de zanahoria o betabel o combinado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 quesadillas de Requesón con epazote + 10 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> - 150 g de Pechuga de pollo a la mostaza - 1/2 taza de arroz - 1 tazas de Sopa de Chayote con poro 		<ul style="list-style-type: none"> Licudo de 1/2 taza de yogur griego + 1 taza de leche lala 70% + 1/2 manzana
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1 taza de leche Lala 70% Plata + 1 Medidas de Proteína (Ver sección recetas Proteinas) + 4 fresas o 1/2 plátano + 5 almendras + 2 cdas de avena en hojuela - 300 ml de jugo de zanahoria o betabel o combinado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Enchiladas o enfrijoladas sin freir con 1 taza de pollo deshebrado con tantito queso rallado, lechuga, cebolla y jitomate + 1/2 de aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> - 150 g de Bistec de Res en salsa roja con nopales + 1 papa pequeña asada en cubos - Sopa o guarnición de verduras de la sección recetas 		<ul style="list-style-type: none"> 1 Lata de Atún a la Mexicana + 1 cdita de mayonesa light o aceite de oliva + 1 tostada horneada
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1 taza de leche Lala 70% Plata + 1 Medidas de Proteína (Ver sección recetas Proteinas) + 4 fresas o 1/2 plátano + 5 almendras + 2 cdas de avena en hojuela - 300 ml de jugo de zanahoria o betabel o combinado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tostadas horneadas con 1 taza de Pollo tipo tinga con bastante lechuga, cebolla y jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> - 150 g de Pechuga de pollo a la Pimienta - Ensalada de la sección recetas - 1 taza de arroz salvaje 		<ul style="list-style-type: none"> - 100 g de bistec de res En salsa verde con calabacitas asadas - 1 tortilla
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1 taza de leche Lala 70% Plata + 1 Medidas de Proteína (Ver sección recetas Proteinas) + 4 fresas o 1/2 plátano + 5 almendras + 2 cdas de avena en hojuela - 300 ml de jugo de zanahoria o betabel o combinado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Enchiladas o enfrijoladas sin freir con 1 taza de pollo deshebrado con tantito queso rallado, lechuga, cebolla y jitomate + 1/2 de aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> - 150 g de Pechuga de pollo preparada tipo tinga - 1 tostada horneada - 1/4 de aguacate 		<ul style="list-style-type: none"> Bowl de Arroz saludable - 1/2 taza de arroz salvaje - 1 latas de atún - Mix de calabaza, cebolla y champiñones asados - acompañar con tantita salsa de soya baja en sodio
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> - Smoothie de 1 taza de leche Lala 70% Plata + 1 Medidas de Proteína (Ver sección recetas Proteinas) + 4 fresas o 1/2 plátano + 5 almendras + 2 cdas de avena en hojuela - 300 ml de jugo de zanahoria o betabel o combinado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 quesadillas de Requesón con epazote + 10 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> - 150 g de Salmón asado a la parrilla con 1 cda de miel de abeja, romero y menta - Guarnición de 3 papas cambray con sal de ajo, romero y aceite en spray asadas - Ejotes salteados con 1 cda de aceite de oliva y 1 cda de ajonjolí tostado 		<ul style="list-style-type: none"> Licudo de 1/2 taza de yogur griego + 1 taza de leche lala 70% + 1/2 manzana
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> Enfrijoladas Saludables - 1/2 taza de frijoles de la olla molidos - 1 taza de pollo desmenuzado - 2 tortillas - 1/4 de aguacate - 40 g de queso oaxaca para gratinar 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo Verde de la Sección recetas 	<ul style="list-style-type: none"> - 150 g de Corte de Carne de res a la plancha - 2/3 taza de sopa de lentejas o consome de res o pollo con verduras y 1/2 de arroz y 1/4 taza de garbanzo - Ensalada de la sección recetas 		<ul style="list-style-type: none"> - 100 g de Pulpo asado - Aderezo de Yogur griego con chipotle (1 lata de Chipotle + 3 cdas de yogur) - 3 tortillas o tostada horneada - Col morada, cebolla morada y elotitos
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> 100 grs de pechuga o cecina a la plancha + Nopales a la mexicana + 1 quesadilla de queso oaxaca con champiñones 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo Verde de la Sección recetas 	<ul style="list-style-type: none"> Comida Libre respetando Porciones 		<ul style="list-style-type: none"> Repetir Una cena