

**NOMBRE: Sol Mijangos**

**FECHA: 24/Agosto/2019**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	<b>Todos los días: 1 capsula de omega 3 + 1 capsula de probióticos</b>						
	<b>1 Taza café regular con canela y sin azúcar</b>						
<b>DESAYUNO</b> 9:00 a.m.	1 pan Sara lee tostado + 3 rebanadas aguacate + rodajas de tomate + 3 rebanadas pechuga pavo + 1 cda requesón	¾ taza leche almendras + 3 fresas picadas + 1c amaranto + 1 cda proteína en polvo	Copa de fruta: ½ taza sandía + ½ mango + ½ taza yogur griego s/a	½ taza cereal con ¾ taza leche deslactosada + 1/3 taza frutos rojos	¾ taza leche almendras (sin azúcar) + ½ taza frambuesas + 1 cda proteína en polvo	Copa de fruta: ½ taza sandía + ½ mango + ½ taza yogur griego s/a	1 taza pozole fit + 2 tortillas de maíz con 100g pollo desmenuzado
	<b>EJERCICIO</b>						
<b>SNACK</b>	1 taza piña	1 taza de melón picado	3 rollitos pechuga pavo	1 taza piña	1 taza piña	1 taza de fruta picada	1 taza piña picada
<b>COMIDA</b> 1:30 p.m.	½ taza lentejas cocidas + 120g pollo a la plancha + 1 ½ taza ensalada de ejotes guisados + 2 tortillas de maíz	Pimiento relleno de 120 tinga de pollo + ensalada de nopalitos + 1 taza arroz de coliflor	120g carne deshebrada guisada con pico de gallo + ensaladas de lechuga con col morada	3 albóndigas de pollo en salsa de tomate con 1 taza arroz de coliflor + 2 tortillas de maíz + ½ taza lentejas guisadas	½ taza sopa de fideos + 120g pollo carne deshebrada guisada + ensalada de nopalitos	Pollo asado con 2 tortillas de maíz + 1/3 taza frijoles natural + 2 tazas ensalada verde al gusto	Carne magra guisada al gusto + ensalada verde al gusto
	Acompañar las comidas con 1 vaso de agua de Jamaica natural, limonada o agua natural Postre: jícamas con chilito (TODOS LOS DÍAS)						
<b>Snack</b>	3 piezas fresas + ½ chocolate Turín derretido	½ plátano congelado con ½ chocolate derretido	Cata de vinos	3 piezas fresas + ½ chocolate Turín derretido	½ plátano congelado con ½ chocolate derretido	1 paquete de Berry nuts	½ Taza nieve de yogur natural
<b>CENA</b> 9:00 p.m.	Sobre de atún guisado con pico de gallo + 1 paquete de tostadas salmas	Sincronizadas: 2 tortillas de maíz + 3c requesón + 3r pechuga pavo + 1/3 aguacate + salsa casera	Cata de vinos Cenar: 1 vaso de leche o 1 huevo revuelto (SIN ACEITE)	1 huevo con ½ jitomate picado + 1 paquete tostadas salmas + 1 rebanada de queso panela	1 huevo con 2 rebanadas pechuga pavo + salsa casera al gusto + 3 tortiregias	Sobre de atún guisado con pico de gallo + 1 paquete de tostadas salmas	Nopalitos a la mexicana con 1 huevo revuelto + 1 paquete de salmas

\*seguir el plan de alimentación lo más apegado posible\*

\*hacer ejercicio constante\* \*No consumir

alcohol o bebidas altas en azúcar o



"sugar free"\*

L.N Lizeth Lizcano



HEALTHY.LIIZ



8110153083