

NOMBRE: Lourdes Mata

FECHA: 11/Septiembre/2019

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	Todos los días: 1 capsula de omega 3 + 1 capsula de prebióticos						
DESAYUNO	Green Smoothie: ½ taza leche almendras + espinacas + frambuesas 1 rice cake con 1 cda crema de almendras	1 huevo estrellado (en sartén buen teflón) + 1 rebanada pechuga pavo + 2 tostadas deshidratadas 1 vaso de jugo: toronja, naranja, jengibre, y pimienta cayena	½ taza cereal de fibra + 1 taza leche almendras sin azúcar + ½ manzana en cubos	Rollitos pechuga: 4 piezas + jitomate guisado con acelgas + 2 rebanadas queso panela 1 vaso de jugo: toronja, naranja, jengibre, y pimienta cayena	Green Smoothie: ½ taza leche almendras + espinacas + frambuesas 1 rice cake + 1 cda crema almendras	Huevo con pico de gallo: 1 huevo completo con ½ taza pico de gallo + 2 tortillas de nopal Acompañar con 1 taza café o té	Machacado con huevo: 15g carne seca + 1 huevo + pico de gallo 1 vaso de jugo: toronja, naranja, jengibre, y pimienta cayena
SNACK	4 rollitos pechuga pavo	Mix de frutos secos	1 rebanada gruesa panela	Mix de frutos secos	4 rollitos pechuga pavo	1 fruta	1 fruta
COMIDA	Ensalada de pollo: 120g pollo desmenuzado + 1 cdita mayonesa light + vegetales + jalapeños 150g + 2 tostadas deshidratadas	1 milanesa de res a la plancha + 1 taza ejotes o espárragos + 1 taza lentejas cocidas	120g pollo 12 Espárragos asados 1 taza verduras mixtas	1-2 Chiles rellenos (queso y carne) + ½ taza arroz de coliflor + 1 taza brócoli con zanahoria	3 rollitos de carne en hoja de parra Espárragos asados 2 tazas Ensalada verde	120g salmón a la plancha + 1 taza Ejotes 1 taza sopa verduras	100g filete de pescado + ¼ taza arroz blanco + 2 tazas Verduras al vapor
	Acompañar las comidas con 1 vaso de agua de Jamaica natural, limonada con jengibre o agua natural						
Snack	1 pieza de fruta 1 sándwich de queso panela con aguacate, jitomate y lechuga	1 rice cake con 1 cda crema almendras	1 pieza naranja 1 sándwich de queso panela con aguacate, jitomate y lechuga	1 rice cake con 1 cda crema almendras	4 turrone don't worry	1 rice cake con 1 cda crema almendras	½ taza palomitas naturales
CENA	antes de dormir: 1/2 Taza leche deslactosada	Sopa de tomate o cena veggie cantidad libre	antes de dormir: 1/2 Taza leche deslactosada	Sopa de tomate o cena veggie cantidad libre	3 Brochetas de pollo con champiñones, zanahoria, tomate,	Tepanyaki de verduras con 120g pollo agridulce	3 Sincronizadas en tortillas de nopal con queso mozzarella

