

NOMBRE: LOURDES MATA

FECHA: 29/JULIO/2019

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	Pre entreno: (1 scoop proteína en agua) ← Días pesados Post entreno: (10 almendras) Pre entreno: (1 taza café descafeinado) ← Días normales Post entreno: ½ plátano o 1 manzana verde escolar						
DESAYUNO	Sándwich -2 pan Sara lee -4 rebanadas pechuga pavo -espinacas y tomate sin semillas -mostaza -1 reb delgada queso panela	French toast -2 pan Sara lee Mojar los panes en la mezcla de: 1 huevo con canela, esencia de vainilla y 1 sobre endulzante Cocinar a fuego lento y agregar 4c yogurt griego con cocoa + 1c crema almendras	Omelette de verduras -pico de gallo -1 huevo -2 rebanadas pechuga pavo -30g queso bajo en grasa (lyncott) -3 tortiregias	Yogurt con amaranto -½ taza yogurt griego -4 cucharaditas amaranto -1c cocoa en polvo -1 cucharadita de crema de cacahuete	Sándwich -2 pan Sara lee -4 rebanadas pechuga pavo -espinacas y tomate sin semillas -mostaza -1 reb delgada queso panela	French toast -2 pan Sara lee Mojar los panes en la mezcla de: 1 huevo con canela, esencia de vainilla y 1 sobre endulzante Cocinar a fuego lento y agregar 4c yogurt griego con cocoa + 1c crema almendras	Omelette de verduras -pico de gallo -1 huevo -2 rebanadas pechuga pavo -30g queso bajo en grasa (lyncott) -3 tortiregias
SNACK	Jícamas con chilito	Apio con 2c humus	Pepinos con chilito	Zanahoria rallada con limón y sal	Jícamas con chilito	Apio con 2c humus	Pepinos con chilito
COMIDA	150g salmón asado + ensalada verde de 3 colores mínimo + ¼ taza arroz salvaje	150g pescado en ceviche a la mexicana + 1 paquete susalea	150g pollo a la plancha + ensalada verde mixta + ½ taza de espagueti en salsa tomate natural	120g arrachera de res + crema de espinacas + ½ camote horneado	150g salmón asado + ensalada verde de 3 colores mínimo + ¼ taza arroz salvaje	150g pescado en ceviche a la mexicana + 1 paquete susalea	150g pollo a la plancha + ensalada verde mixta + ½ taza de espagueti en salsa tomate natural
SNACK	Rice cake con 1c crema almendras	5 don't worry	1 Fiber One	1 chocoblas	Rice cake con 1c crema almendras	5 don't worry	1 Fiber One
CENA	Sincronizadas -3 tortiregias -100g queso panela -3r pechuga pavo -vegetales y salsa	Lentejas -1 taza con pico de gallo -1 huevo cocido -30g panela	Ensalada de atún -1 sobre atún sazonado -pico de gallo con limón y sal -1 paquete de susalea	Huevo con chorizo -1c chorizo pavo -1 huevo + 2 claras -4 tortiregias	Sincronizadas -3 tortiregias -100g queso panela -4r pechuga pavo -vegetales y salsa	Lentejas -½ taza con pico de gallo -1 huevo cocido -30g panela	Ensalada de atún -1 sobre atún sazonado -pico de gallo con limón y sal -1 paquete de susalea

Ensaladas: aderezar con limón y sal; para las verduras al vapor o asadas, se puede poner un poco de aminos y le dará un sabor a limón; para las cremas la base es agua y poca leche.