

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p><i>Omelette con muse de alubias</i>  4 tortillas  3 huevos  1/3 de taza de frijoles refritos  2/3 de aguacate en rebanadas  Té verde  200mg de vitamina c</p>	<p><i>Enchiladas suizas</i>  4 tortillas de maíz  120 gr de pollo desmenuzado  40gr de queso para fundir  2/3 de aguacate en juliana  Café  200mg de vitamina c  1/3 de frijoles refritos</p>	<p>Chilaquiles  3 tortillas doradas en pedacitos  1 taza de salsa verde o roja  60 gr de pollo desmenuzado  40 gr de queso panela  2/3 de aguacate en juliana  1/3 de frijoles refritos  1 taza de leche deslactosada light  200mg de vitamina c</p>
<p><i>Muse de frutas con yogurt</i>  1 taza de yogurt light  1 manzana  5 fresas  1 taza de papaya  1 cucharada de miel  Licuar todo  6 nueces</p>	<p><i>Smotie de leche con fruta</i>  1 taza de leche deslactosada light  1 mango  5 fresas  20 almendras en trozos  1 cda de miel</p>	<p><i>Fruta con miel</i>  ¼ de taza de piña  1 taza de papaya  1 taza de melón  20 almendras  1 cucharada de miel</p>
<p><i>Albóndigas con arroz</i>  150gr de molida de res  1 taza de verduras al vapor ( chayote, calabaza , zanahoria)  1 taza de arroz  2 tortillas  2/3 de aguacate  Agua de fruta  200mg de vitamina c</p>	<p><i>Cocido de res</i>  150 gr de carne de res en pedazos  1 taza de verduras (chayote , calabaza y zanahoria )  2/3 de pieza de elote  2/3 de aguacate  Agua de fruta  200mg de vitamina c</p>	<p><i>Papa al horno gratinado con queso y jamón</i>  2 rebanadas de jamón  120gr de panela  1 taza de calabacitas asadas  2/3 de aguacate  300gr de papa  Agua de fruta  200mg de vitamina c</p>
<p>Colación  1 pera  3 guayabas  1 taza de jícama  10 almendras  1 cucharada de miel</p>	<p><i>Colación</i>  1 manzana  1 pera  10 almendras</p>	<p><i>Colación</i>  1 plátano  2 mandarinas  10 almendras</p>
<p><i>Atún asado con salsa de aguacate</i>  1 sobre de atún  1/3 de aguacate licuado con agua  1 taza de calabacitas asadas  1 paquete de sanísimas  Té rojo  200mg de vitamina c  1 gr de melatonina</p>	<p><i>Tacos de asada</i>  120 gr de asada  3 tortillas  ½ taza de salsa mexicana  ½ taza de salsa de jitomate  2 cucharadas de guacamole  200mg de vitamina c  1 gr de melatonina  Té verde</p>	<p>Quesadillas de pollo  90 gr de panela  30 gr de pollo en fajitas  ½ taza de salsa mexicana  ½ taza de salsa martajada  1/3 de aguacate  Té de rojo  200mg de vitamina c  1 gramo de melatonina</p>