

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p><i>Desayuno</i></p> <p>4 claras de huevo 2 rebanadas de jamón 1/3 de aguacate 1 taza de brócoli cocido 2 tortillas de maíz Café</p>	<p><i>Desayuno tapas con requesón</i></p> <p>3 panes integrales tostados 8 cucharadas de requesón no salado 2/3 de aguacate rebanado 1 jitomate rebanado ½ taza de salsa de tomate Té verde</p>	<p><i>Desayuno rollitos de jamón</i></p> <p>2 rebanadas de jamón 40gr de panela (dentro de los rollitos) 1/3 de aguacate rebanado 1 ½ taza de lechuga ½ jitomate rebanado ½ taza de zanahoria rayada Té rojo</p>
<p><i>Colación ensalada dulce</i></p> <p>1 taza de lechuga romana 1 taza de lechuga italiana ½ taza de espinaca 10 piezas de arándanos deshidratados 120 gr de panela en cubo 1 cucharada de aceite de olivo</p>	<p><i>Colación ensalada de pollo</i></p> <p>1 ½ taza de lechuga italiana 50 gr de arugula 1 jitomate rebanado 120 gr de pollo en fajitas 1 cucharada de aceite de olivo o vinagreta balsámica</p>	<p><i>Colación ensalada de fruta</i></p> <p>1 ½ taza de lechuga italiana 1 ½ taza de lechuga romana 1 taza de espinacas 5 fresas rebanadas ½ manzana rebanada 120 gr de panela en cubos 1 cucharada de aceite de olivo</p>
<p><i>Carne asada</i></p> <p>150 gr de res a la plancha 3 tortillas de maíz 2 cucharadas de guacamole ½ taza de salsa mexicana ½ taza de salsa de jitomate Agua de Jamaica</p>	<p><i>Hamburguesa</i></p> <p>120 gr de carne molida 1 huevo (para la carne) 1 pan para hamburguesa chico ½ taza de calabacitas asadas ½ taza de zanahorias la vapor crocantes (picar en bastoncitos) Agua de Jamaica</p>	<p><i>Tacos de pescado</i></p> <p>135gr de pescado blanco 2 tortillas de maíz ½ taza de zanahoria rayada ¼ taza de col morada rayada 1 cucharada de mayonesa light Agua de Jamaica</p>
<p><i>Colación</i></p> <p>1 taza de papaya 6 nueces</p>	<p><i>Colación</i></p> <p>10 fresas 20 almendras</p>	<p><i>Colación</i></p> <p>1 manzana 2 cucharadas de semillas de girasol</p>
<p><i>Ensalada de atún</i></p> <p>1 sobre de atún en agua 1 ½ taza de lechuga italiana fileteada 4 jitomates cherry ¼ de cebolla Jugo de limón Té de manzanilla</p>	<p><i>Tacos de lechuga</i></p> <p>120 gr de pollo en molida o fajitas 2 tazas de lechuga romana o 5 hojas grandes ½ taza de salsa de tomate o jitomate ½ taza de salsa mexicana 30gr de queso Cotija Té de limón</p>	<p><i>Verdura cocida y huevos con salchicha</i></p> <p>3 huevos cocidos 2 salchichas picadas 1 chayote cocido picado 1 zanahoria al vapor picada limón libre Sal desyodada Té verde</p>