

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p><i>Tapas de requesón</i>  4 Panes integrales  3 cucharadas de requesón  ½ taza de salsa pico de gallo  ½ taza de salsa de tomate  2/3 de aguacate en rebanadas  Té de manzanilla  200mg de vitamina c</p>	<p><i>Huevos volteados con cama de jamón y pan tostado</i>  4 panes integrales tostados  2 huevos volteados  2 rebanadas de jamón  1/3 de frijoles refritos  2/3 de aguacate en juliana  1 jitomate rebanado  1 taza de espinacas  Café  200mg de vitamina c  1/3 de frijoles refritos</p>	<p><i>Licuada de fruta</i>  200gr de berries  20 arañados secos  1 cucharada de ajonjolí  1 cucharada de semillas de girasol  1 taza de leche deslactosada light  1 cucharada de miel</p>
<p><i>Nieve de yogurt con fruta</i>  1 taza de yogurt light  1 plátano  10 arándanos secos  1 cucharada de miel  2 cucharadas de semillas de girasol  Licuar todo y congelar</p>	<p><i>Fruta con yogurt</i>  1 taza de yogurt light  1 manzana  3 guayabas  18 uvas  20 almendras en trozos  1 cda de miel</p>	<p><i>Nopales con queso</i>  1 taza de nopales cocidos  ½ taza de salsa mexicana  120 gr de queso Oaxaca  2 sobres de sanísimas  1/3 de frijoles cocidos  Té de manzanilla  1/3 de aguacate</p>
<p><i>Picadillo</i>  150gr de molida de res  ½ taza de verduras picadas crocantes ( calabaza , zanahoria)  1 taza de salsa de tomate (cocinar con la carne)  5 tortillas  2/3 de aguacate  Agua de fruta  200mg de vitamina c</p>	<p><i>Pescado empapelado</i>  150 gr de pescado al horno  1 taza de verduras al vapor (chayote , calabaza y zanahoria )  1 taza de arroz  2 tortillas  2/3 de aguacate  Agua de fruta  200mg de vitamina c</p>	<p><i>Club sándwich</i>  2 rebanadas de jamón  90 gr de pollo en fajitas  1 jitomate rebanado  1 ½ taza de lechuga  2/3 de aguacate  4 panes integrales  Agua de fruta  200mg de vitamina c</p>
<p><i>Colación</i>  200mg de berries  20 arándanos secos  10 almendras  1 cucharada de miel  Licuar con agua y hielos</p>	<p><i>Colación</i>  18 uvas  1 mango  5 fresas  10 almendras</p>	<p><i>Colación</i>  ¾ de taza de piña  18 uvas  1 manzana  10 almendras</p>
<p><i>Ensalada de atún cevichero</i>  120gr de atún cevichero  1/3 de aguacate en cubo  1 ½ taza de lechuga italiana  1 ½ taza de lechuga romana  1 jitomate rebanado  ¼ de taza de cebolla en juliana  1 cucharada de aceite de olivo  Té de manzanilla  200mg de vitamina c  1 gr de melatonina</p>	<p><i>Volcanes de pollo</i>  60gr de pollo asado en fajitas  3 tortillas doradas  80 gr de queso Oaxaca  ½ taza de salsa mexicana  ½ taza de salsa de jitomate  1/3 de aguacate  200mg de vitamina c  1 gr de melatonina  Té rojo</p>	<p><i>Pan francés</i>  3 panes integrales  3 huevos  5 fresas  20 berries  Té de rojo  200mg de vitamina c  1 gramo de melatonina</p>