

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p>Desayuno <i>huevos con jamón</i></p> <p>3 huevos 1 rebanada de jamón 4 tortillas de maíz 1 taza de calabacitas asadas 2/3 de aguacate en rebanadas Té rojo</p>	<p>Desayuno <i>volcanes de queso con jamón</i></p> <p>4 tortillas doradas 80 gr de queso para fundir 2 rebanadas de jamón 1 jitomate rebanado 1 taza de espinacas 2/3 de aguacate Té verde</p>	<p>Desayuno <i>tapas con panela y aguacate</i></p> <p>4 panes integrales calentitos casi tostados 120 gr de panela ½ taza de salsa mexicana 1/3 de aguacate en juliana ½ taza de espinacas 40gr de arugula Té de limón 1 cucharada de aceite de oliva</p>
<p>Colación <i>coctel de frutas</i></p> <p>1 plátano 10 fresas 1 taza de yogurt light natural 6 nueces 2 cucharadas de miel</p>	<p>Colación <i>licuado de frutos rojos</i></p> <p>200gr de berries 5 fresas 10 arándanos deshidratados 1 taza de leche deslactosada light 2 cucharadas de semillas de girasol 2 cucharadas de miel</p>	<p>Colación <i>smotie de frutos rojos</i></p> <p>½ taza de leche deslactosada light 1 taza de yogurt light 200gr de berries 10 piezas de arándanos deshidratados Hielos 5 fresas 2 cucharadas de miel</p>
<p>Comida <i>carne con espagueti estilo boloñesa</i></p> <p>180 gr de carne molida 1 ½ taza de pasta 1 ½ taza de lechuga romana ½ taza de salsa de puré de jitomate ya sazonado Cebolla al gusto (ensalada fresca) 2 cucharadas de aceite de oliva y 20 gr de queso parmesano para la pasta Agua de Jamaica</p>	<p>Comida <i>pechuga a la plancha</i></p> <p>180 gr de pechuga de pollo a la plancha ¾ de taza de arroz al vapor rojo o blanco 1 taza de verduras al vapor (zanahoria, chayote o brócoli) 2/3 de aguacate rebanado Agua de Jamaica o limón</p>	<p>Comida <i>salmón con ensalada fresca</i></p> <p>180 gr de salmón ¾ de taza de quínoa al vapor 1 jitomate rebanado 2 tazas de lechuga italiana Cebolla al gusto 1 cucharada de aceite de oliva 1/3 de aguacate Agua de Jamaica</p>
<p>Colación <i>coctel de frutas</i></p> <p>1 taza de melón 1 taza de papaya 10 almendras 2 cucharadas de miel</p>	<p>Colación</p> <p>8 gomitas pandas 10 almendras 1 pera</p>	<p>Colación</p> <p>¾ de taza de piña 2 mandarinas 8 gomitas pandas 9 nueces</p>
<p>Cena <i>tacos de asada o pollo</i></p> <p>150 gr de res o pollo en fajitas 2 tortillas ½ taza de salsa mexicana 4 cucharadas de guacamole ½ taza de salsa de jitomate</p>	<p>Cena <i>atún en medallón</i></p> <p>150 gr de medallones de atún 2 tostadas deshidratadas 1 taza de espinacas ½ jitomate rebanado 40gr de arugula 2/3 de aguacate en juliana 1 cucharada de vinagre balsámico</p>	<p>Cena <i>papa al horno con pollo</i></p> <p>170 gr de papa al horno 120 gr de pollo en fajitas 40gr de panela 2/3 de aguacate 1 taza de verduras crocantes (brócoli, chayote o zanahoria)</p>