

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p><i>Enfrijoladas de pollo</i> 3 tortillas 60 gr de pollo desmenuzado 1/3 de taza de frijoles refritos 2/3 de aguacate en rebanadas Té verde 200mg de vitamina c</p>	<p><i>Sincronizadas de sabanitas de res</i> 3 tortillas de maíz 60 gr de bistec corte delgado 80gr de queso para fundir 1 jitomate rebanado 1 ½ taza de lechuga italiana ¼ de cebolla fileteada 2/3 de aguacate en juliana Café 200mg de vitamina c</p>	<p><i>Huevos con frijolitos</i> 6 claras de huevo 1/3 de frijoles refritos 1 taza de brócoli o chayote cocido 2/3 de aguacate 1 taza de leche deslactosada light 200mg de vitamina c</p>
<p><i>Yogurt con fruta</i> 1 taza de yogurt light 1 taza de papaya 1 plátano 1 cucharada de miel 6 nueces</p>	<p><i>Licudo de frutos rojos</i> 1 taza de leche deslactosada light 20 arándanos deshidratados 5 fresas 2 cucharaditas de semillas de girasol 1 cda de miel</p>	<p><i>Escamocha</i> ½ taza de jugo de naranja ½ taza de papaya ½ pieza de manzana 5 fresas 20 almendras en trozos 1 cucharada de miel</p>
<p><i>Ceviche de pescado</i> 150gr de tilapia o basa 1 taza de salsa mexicana 2/3 de aguacate en cubo 4 tostadas deshidratadas Agua de fruta 200mg de vitamina c</p>	<p><i>Pasta al pesto con fajitas de pollo y champiñones asados</i> 1 taza de espagueti 2 tortillas 2 cucharadas de salsa pesto ½ taza de champiñones asados 120gr de pollo en fajitas 2/3 de aguacate Agua de fruta 200mg de vitamina c</p>	<p><i>Salpicón de res</i> 150 gr de carne deshebrada 1 ½ taza de lechuga fileteada 1 jitomate en cubo ¼ de taza de cebolla en cubo 2/3 de aguacate en cubo Agua de fruta 200mg de vitamina c</p>
<p><i>Colación</i> 10 fresas 200gr de berries 1 taza de jícama 10 almendras 1 cucharada de miel</p>	<p><i>Colación</i> ¾ de taza de piña 1 taza de melón 5 fresas 10 almendras</p>	<p><i>Colación</i> 10 pasas 20 arándanos secos 10 almendras</p>
<p><i>Sándwich de jamón de pechuga de pollo</i> 3 panes integrales 2 rebanadas de pechuga de pollo 80gr de panela 1 jitomate rebanado ¼ de cebolla en juliana Lechuga al gusto Té rojo 200mg de vitamina c 1 gr de melatonina</p>	<p><i>Molletes con queso Oaxaca</i> 1/3 de taza de frijoles refritos 80gr de queso Oaxaca 60 gr de pollo deshebrado 1 bolillo mediano sin migajón ½ taza de pico de gallo ½ taza de salsa de tomate 1/3 de aguacate en juliana 200mg de vitamina c 1 gr de melatonina</p>	<p><i>Sabanitas de pollo rellenas de calabacitas y zanahoria</i> 120 gr de pollo corte delgado aplanado ½ taza de calabacitas ½ taza de zanahoria rayada 3 tortillas 1/3 de aguacate Té de manzanilla 200mg de vitamina c 1 gramo de melatonina</p>