

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p>Desayuno <i>quesadillas de panela</i> 120 gr de panela 2 tortillas 1 taza de espinacas ½ taza de salsa mexicana Té rojo</p>	<p><i>Sándwich de panela con jamón</i> 2 piezas de pan integral 2 rebanadas de jamón 80 gr de panela 1 jitomate rebanado 1 taza de espinacas Café</p>	<p><i>Omelette de huevo</i> 3 huevos 40 gr de panela 1 taza de espinaca 1 jitomate rebanado 2 tortillas de maíz Café o té rojo</p>
<p>Colación <i>coctel de yogurt</i> 10 fresas 1 manzana verde 10 almendras 1 taza de yogurt light 1 cucharada de miel</p>	<p>Colación <i>licuado de fruta</i> 1 taza de leche deslactosada light 1 plátano 5 fresas 10 almendras 1 cucharada de miel</p>	<p>Colación <i>licuado de yogurt</i> 1 taza de yogurt light 1 manzana roja 180 gr de blue berries 3 nueces 1 cucharada de miel</p>
<p>Comida <i>papa al horno con res</i> 120 gr de carne de res asada en alambre 340 gr de papa al horno 40 gr de queso Oaxaca ½ taza de salsa mexicana ½ taza de salsa de jitomate</p>	<p>Comida <i>pechuga de pollo con ensalada fresca</i> 150 gr de pechuga de pollo 1 ½ taza de lechuga romana 1 ½ taza de lechuga italiana ½ jitomate rebanado ¼ de cebolla en juliana Aguade Jamaica</p>	<p>Comida <i>pescado a la plancha</i> 175 gr de pescado blanco ½ taza de zanahoria al vapor ½ taza de chayote al vapor 1 taza de arroz blanco o rojo Agua de Jamaica o limón</p>
<p>Colación <i>coctel de fruta</i> ½ taza de jugo de naranja 5 fresas ½ taza de melón ½ taza de papaya 1 cucharada de miel 3 nueces</p>	<p>Colación <i>smottie de frutas</i> 1 taza de papaya 5 fresas ½ taza de jugo de naranja Agua y hielos 10 almendras 1 cucharada de miel</p>	<p>Colación 1 taza de papaya 1 taza de melón 200gr de blue berries 1 cucharada de miel 10 almendras</p>
<p>Cena <i>huevos con jamón</i> 4 claras 2 rebanadas de jamón de pierna 40gr de panela 2 tortillas de maíz 1 taza de brócoli cocido Agua de Jamaica o té verde</p>	<p>Cena <i>ensalada de atún</i> ½ taza de salsa mexicana 1 taza de espinacas fileteadas 1 sobre de atún en agua 2 tostadas horneadas Té rojo o verde</p>	<p>Cena <i>tacos de res</i> 2 tortillas de maíz 150 gr de res en pedacitos ½ taza de salsa mexicana ½ taza de salsa de jitomate Té rojo o verde</p>