

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p>Desayuno <i>omelette de huevo</i> 2 claras de huevo 1 huevo entero 2 rebanadas de jamón 2 tortillas ½ jitomate rebanado 1 taza de espinacas fileteadas Té verde</p>	<p>Desayuno <i>quesadillas</i> 2 tortillas de maíz 60 gr de res en pedacitos 80 gr de panela 1 jitomate rebanado Cebolla libre Té rojo</p>	<p>Desayuno <i>tostadas de jamón con queso requesón</i> 2 tostadas deshidratadas 2 rebanadas de jamón 4 cucharadas de requesón ½ taza de salsa mexicana Té de limón</p>
<p>Colación <i>smotie de fruta</i> 1 Taza de piña 6 nueces Agua y hielos 2 cucharadas de miel</p>	<p>Colación <i>smotie de fruta</i> 1 taza de melón 2 cucharadas de miel 20 almendras Agua y hielos</p>	<p>Colación <i>smotie</i> 1 manzana 2 cucharadas de miel 20 almendras Agua y hielos</p>
<p>Comida <i>pescado a la plancha</i> 130 gr de pescado asado 1 taza de brócoli, chayote o zanahoria Agua de Jamaica 2 tortillas 2 cucharadas de guacamole Agua de limón o Jamaica</p>	<p>Comida <i>carne molida de res con espagueti</i> 130 gr de carne de res en pedacitos 1 taza de espagueti ½ taza de puré de jitomate 10 hojas de arugula 1/3 de aguacate Agua de Jamaica</p>	<p>Comida <i>pechuga de pollo a la plancha</i> 130 gr de molida de pollo 2 tortillas 1 taza de brócoli cocido 1/3 de aguacate Agua de Jamaica</p>
<p>Colación pepino con limón 1 ½ taza de pepino rebanado ½ taza de jícama Limón libre Sal des yodada 20 almendras</p>	<p>Colación 1 taza de jícama 6 nueces 1 taza de gelatina light</p>	<p>Colación 1 taza de jícama 1 taza de gelatina light 6 nueces</p>
<p>Cena <i>ensalada de atún</i> 1 sobre de atún drenado ½ taza de salsa mexicana 1 taza de espinacas fileteadas Té verde</p>	<p>Cena <i>salpicón</i> 120 gr de carne de res deshebrada ½ taza de salsa mexicana 1 taza de lechuga romana fileteada 1 taza de lechuga italiana fileteada Té de limón</p>	<p>Cena crema de brócoli con pollo 1 taza de brócoli molido en crema 120 gr de pollo a la plancha Agua de Jamaica gelatina light</p>