

Opción 1	Opción 2	Opción 3
Al despertar 10 almendras	Al despertar 4 mitades de nuez	Al despertar 2 cucharadas de semillas de girasol
Desayuno <i>licuado de manzana y pan tostado</i> 1 pieza de manzana 1 taza de leche deslactosada light 1 cucharadita de chía 1 cucharadita de ajonjolí 2 piezas de pan tostado 3 cucharadas de queso cottage 1 cucharadita de mermelada light	Desayuno <i>quesadillas con licuado de fresa</i> 2 tortillas de maíz 60gr de queso para fundir ½ pieza de aguacate 1 taza de leche deslactosada light 1 taza de fresas	Desayuno sándwich de panela 2 rebanadas de pan integral 40 gr de panela ½ jitomate en rebanadas 1 cucharadita de mayonesa light ½ manzana verde en juliana delgada 2 fresas rebanadas Té verde
Comida <i>atún a la mexicana caliente con espagueti</i> 1 sobre de atún en agua ½ jitomate picado Cebolla y chile al gusto 1/3 pieza de aguacate ½ taza de espagueti ya preparado con 2 cucharaditas de aceite de oliva y parmesano Agua de Jamaica	Comida <i>milanesa de res con ensalada y arroz</i> 90gr de milanesa de res ¼ de taza de arroz al vapor 1 taza de lechuga ½ taza de espinacas ½ pza de jitomate rebanado ½ taza de zanahoria rayada ½ pieza de aguacate Agua de Jamaica	Comida <i>albóndigas al chipotle</i> 60gr de molida de res par las albóndigas 1 ½ taza de verduras al vapor sin caldo (chayote , zanahoria, brócoli) Chipotle ( 1 jitomate , 1 diente de ajo , ¼ cebolla pequeña , 1 chile chipotle de lata , 1 pizca de sal , hervir todo y moler ) 1/3 de aguacate Agua de Jamaica
Cena <i>Hamburguesa de pollo</i> 1 pan para hamburguesa 100 gr de carne molida de pollo ½ taza de lechuga romana ½ pieza de jitomate Cebolla al gusto 1 cucharadita de mayonesa light o crema Mostaza al gusto 1 cucharadita de cátsup	<i>Licuado de fresa</i> 1 taza de leche deslactosada light 1 taza de fresas 1 cucharadita de ajonjolí	Cena <i>fruta con yogurt</i> 1 plátano 1 taza de yogurt natural light 1 cucharadita de chía 1 cucharadita de ajonjolí 3 cucharaditas de granola