

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p>Desayuno <i>claras de huevo</i>  6 Claras de huevo  2 rebanadas de jamón  2 tortillas  ½ taza de champiñones cocidos  1 taza de espinacas fileteadas  1/3 de aguacate  Té verde</p>	<p>Desayuno <i>sándwich de pollo con panela</i>  2 rebanadas de pan integral  90gr de pollo a la plancha  80 gr de panela  1 jitomate rebanado  Cebolla libre  1/3 de aguacate</p>	<p>Desayuno <i>tostadas de jamón con queso requesón</i>  2 tostadas deshidratadas  2 rebanadas de jamón  6 cucharadas de requesón  ½ taza de salsa mexicana  1/3 aguacate en juliana  Té de limón  1 taza de espinacas fileteadas</p>
<p>Colación <i>licuado de frutas</i>  1 Manzana verde  6 nueces  Agua y hielos</p>	<p>Colación  1 taza de papaya  2 cucharaditas de semillas de girasol  1 cucharada de miel</p>	<p>Colación <i>fruta</i>  1 taza de papaya  1 cucharada de miel  20 almendras</p>
<p>Comida <i>pescado a la plancha</i>  180 gr de carne de pescado asado  1 jitomate rebanado  1 taza de lechuga italiana o romana  Cebolla al gusto (ensalada fresca)  Agua de Jamaica  1/3 de aguacate  3 tortillas  Agua de limón o Jamaica</p>	<p>Comida <i>carne en salsa de tomate</i>  180 gr de carne de res en pedacitos  1 taza de salsa de jitomate  ½ taza de nopales cocidos  ½ jitomate en cubos  Cebolla libre (todo ponerlo a cocer)  3 tortillas de maíz  1/3 de aguacate  Agua de Jamaica o limón</p>	<p>Comida <i>molida de pollo en salsa roja</i>  180 gr de molida de pollo  ¾ taza de arroz blanco al vapor  ½ taza de salsa de jitomate  Cebolla al gusto  ½ jitomate en cubos (todo revuelto ponerlo a cocinar )  1/3 de aguacate  Agua de Jamaica</p>
<p>Colación <i>coctel de frutas</i>  5 fresas  20 almendras  4 gomitas pandas</p>	<p>Colación  1 manzana verde  4 gomitas pandas  6 nueces</p>	<p>Colación  200gr de berries  10 arándanos deshidratados  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>ensalada de jamón con panela</i>  80 gr de panela en cubos  2 rebanadas en jamón en trocitos  1 ½ taza de lechuga italiana  1 ½ taza de lechuga romana  1 jitomate rebanado  Cebolla libre  1 cucharada de aceite de oliva  Té rojo</p>	<p>cena <i>carne asada</i>  120 gr de carne de res a la plancha  ½ taza de salsa mexicana  ½ taza de salsa martajada  Agua de Jamaica o limón</p>