

## Desayuno



Té o agua

Huevo 1 pieza Claras de huevo 4 claras (A elegir)

Pan integral o tostado 2 rebanadas o 1 pieza Tortillas 2 piezas (A elegir)

Verduras verdes 1 taza

## Colación

Arroz o pasta ½ taza Bolillo ½ pieza (A elegir)

Atún, queso, pollo o jamón 75 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Mayonesa 1 cucharadita Aguacate 1 rebanada (A elegir)

## Comida



Ensalada o verduras cocidas libre (obligatoria)

Carne (sin empanizar) 130 gramos (pesar cocido)

Arroz o pasta 2 tazas (A elegir)

Tortillas de maíz 2 piezas Salmas 2 paquetes (A elegir)

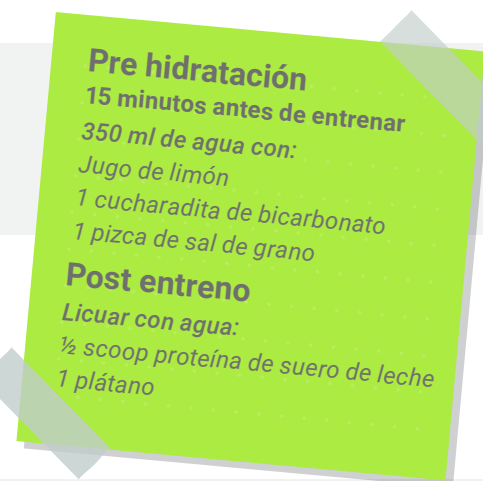
## Cena



Licuada con leche 1 taza Cal-c-tose® 1 cucharada Canela 1 cucharadita

Jamón, queso, pollo o carne deshebrada guisada 60 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Tortillas de harina 1 pieza grande Pan pita 1 pieza mediana Arroz 1 ½ taza (A elegir)



## Recomendaciones

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, sin edulcorantes.
2. Aceite vegetal o en aerosol utilizar solamente la cantidad necesaria por porción.
3. Evita el uso de crema, queso crema, mayonesa, mayonesa light, queso parmesano, tocino, chorizo, aguacate, mole o pipián y capeados.
4. Las verduras se pueden consumir en cualquier presentación a cualquier hora del día.
5. La recomendación saludable para endulzar bebidas es stevia o mascabado.
6. El Canderel®, Sucrel®, Splenda®, chicles y refrescos dietéticos, así como catsup y salsas dulces pueden consumirse con moderación.
7. Yogurt natural de tu preferencia.

Recuerda, esto es un plan, ¡disfrútalo!

No te rindas y si fallas vuelve en la siguiente comida.

## Desayuno



Té o agua simple

Huevo 3 piezas Jamón, queso de cabra o mozzarella 90 gramos (pesar en báscula) (A elegir)

Tortillas de maíz 2 piezas Tostadas horneadas 3 piezas (A elegir)

Verduras verdes recomendable

Fruta 1 pieza o taza

## Colación

Jamón de pavo o pierna o atún 90 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Pan integral o tostado 3 rebanadas (A elegir)

Aguacate 2 rebanadas

Verduras verdes recomendable

Fruta 1 pieza o taza

## Comida



Sopa o crema de verduras 1 plato (opcional) (A elegir)

Ensalada o verduras cocidas abundantes

Carne cocida (blanca y sin grasa visible) 180 gramos (pesar cocido)

Tortillas de maíz 3 piezas Tostadas 4 piezas (A elegir)

Pan integral 2 rebanadas Con queso crema 2 cucharaditas Y mermelada 2 cucharaditas

## Cena

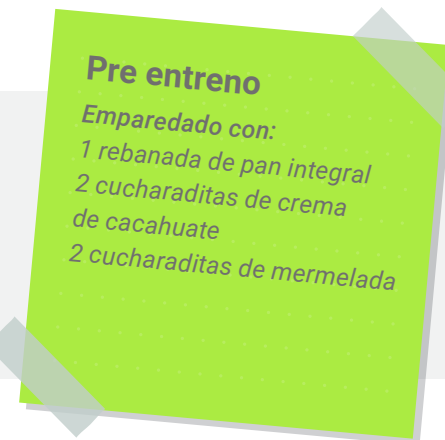


Licuada con bebida vegetal 300 ml Cerelac® 4 cucharadas Fruta 1 pieza o taza

Jamón, pollo, atún o jocoque 90 gramos (pesar cocido) (A elegir)

Tortillas de harina 1 pieza grande Pan pita 1 pieza mediana Arroz 1 ½ taza (A elegir)

Verduras verdes recomendable



## Recomendaciones

1. Tomar durante el día 2 litros de agua simple, sin edulcorantes.
2. Aceite vegetal o en aerosol utilizar solamente la cantidad necesaria por porción.
3. Evita el uso de crema, queso crema, mayonesa, mayonesa light, queso parmesano, tocino, chorizo, aguacate, mole o pipián y capeados.
4. Las verduras se pueden consumir en cualquier presentación a cualquier hora del día.
5. La recomendación saludable para endulzar bebidas es stevia o mascabado.
6. El Canderel®, Sucrel®, Splenda®, chicles y refrescos dietéticos, así como catsup y salsas dulces pueden consumirse con moderación.
7. Yogurt natural de tu preferencia.

Recuerda, esto es un plan, ¡disfrútalo!

No te rindas y si fallas vuelve en la siguiente comida.