



DESAYUNOS



Huevo con jamón: 2 huevos guisados con 2 rebanadas de jamón de pavo y 1 cdtita de aceite. 1 tortilla de maíz o 1 rebanada de pan integral, ensalada verde (lechuga, tomate, pepino, sal y limón).



Sándwich: 2 panes integrales con ½ cdtita de mayonesa c/u, 1 rebanada de jamón, 2 rebanadas de panela, lechuga, tomate y aguacate. Una taza de café negro con sust. de azúcar.



Avena con fruta: poner a cocer una taza de avena en hojuelas con ½ taza de leche light, ½ taza de agua, canela, vainilla y endulzar con sust. de azúcar. Agregamos ½ manzana o ½ plátano en rodajas.

Agua de sabor natural con sust. de azúcar (Jamaica o limonada con sust. de azúcar).

COLACIONES MATUTINAS



Una taza de melón con papaya con sal y limón.



Una manzana verde o roja con 2 cdtitas de crema de cacahuete

Un plátano partido a la mitad con 1 cdtita de miel de abeja y 10 almendras.

COMIDAS



Ceviche de pescado o camarón (150-200 gr de pescado o camarón con 1 pepino picado, 1 tomate, picado, cebolla al gusto, cilantro, ½ taza de jugo de limón o al gusto, clamato, sal y pimienta al gusto. Agregamos aguacate y acompañamos con 2 tostadas horneadas.



Fajitas de pollo: 120 gr de pechuga de pollo en tiritas sazonadas con sal, pimienta, mostaza y soya baja en sodio y las guisamos con pimiento morrón, cebolla y 1 cdtita de aceite. ½ taza de arroz blanco o integral cocido, ensalada verde (lechuga, tomate, zanahoria rallada, pepino, sal y limón). ½ taza de frijoles en agua y sal.



Carne asada (150 gr) acompañada de 2 quesadillas de maíz con queso oaxaca o panela, salsa mexicana (chile, tomate, cebolla, sal y limón) y aguacate.

Agua de sabor natural con sust. de azúcar (Jamaica o limonada con sust. de azúcar).

COLACIONES VESPERTINAS



Una pieza de zanahoria rallada con ½ betabel rallado, sal y limón.



Un pepino sin semillas con 2 cdas de cacahuates naturales, chile, sal y limón.

2 tazas de palomitas naturales con Tajín y limón. 10 almendras



CENAS



Sincronizadas: 2 tortillas de maíz con queso Oaxaca o panela c/u, 1 rebanada de jamón c/u, ensalada verde (lechuga, pepino y tomate), salsa mexicana (chile, tomate, cebolla, sal y limón) y Jamaica natural con sust. de azúcar.



Ensalada de nopales con panela, cilantro, cebolla, tomate, sal y limón. 2 tostadas horneadas y agua de sabor natural con sust. de azúcar.



Dos tostadas horneadas con panela o requesón c/u, lechuga, tomate, pepino, aguacate y salsa. Jamaica o limonada con sust. de azúcar.