

PRESCRIPCIÓN CALORICA 2000KCAL.  
DISTRIBUCIÓN DE MACROS : 25%P, 45%CH, 30%L.  
TIEMPOS DE COMIDA: 5 TIEMPOS  
L.N. MARA MATA CALLEJAS

<b>DESAYUNO</b>	HOT CAKES DE PLÁTANO AVENA EN HOJUELAS ½ TZA PLÁTANO 1 PZ HUEVO ENTERO 3 PZ VAINILLA Y STEVIA C/N MIEL DE MAPLE SIN AZÚCAR C/N	ENSALADA DE ATÚN ATÚN EN AGUA 1 LATA PAPA COCIDA ½ PZ TOMATE , CEBOLLA Y CHILE 1 TZA AGUACATE ½ PZ SALMAS 2 PQ	SÁNDWICH DE POLLO PAN INTEGRAL CERO CERO 2 PZ POLLO DESHEBRADO 60 GR QUESO PANELA 40 GR AGUACATE 1/3 PZ ESPINACAS , ZANAHORIAS C/N RALLADA ,LECHUGA MANZANA 1 PZ
<b>COLACIÓN</b>	PAPAYA PICADA 1 TZ YOGURT NATURAL 0% 1 PZ ALMENDRAS 10 PZ	FRESAS 1 TZ YOGURT NATURAL ½ TZ CHOCOLATE TURÍN SIN AZÚCAR 1 PZ	MANZANA 1 PZ ALMENDRAS 10 PZ GALLETAS MARÍAS 5 PZ
<b>COMIDA</b>	BISTEC RELLENO CARNE DE RES 120 GR PIMIENTO Y ZANAHORIA C/N ACEITE DE OLIVA 1CDTA BRÓCOLI ASADO 1 TZ ARROZ COCIDO ½ TZA	FAJITAS DE PECHUGA 120 GR ESPINACAS 1 TZ ZANAHORIA RALLADA ½ TZ AGUACATE 1/3 PZ SALMAS 2 PQ	TORTITAS DE ATÚN CON PAPA ATÚN EN AGUA 1 LATA PAPA COCIDA 1 PZ CLARAS DE HUEVO 2 PZ ENSALADA VERDE 2 TZAS
<b>COLACIÓN</b>	PAN TOSTADO 1 PZ CREMA DE CACAHUATE 2 CDTAS	THINS BIMBO 1 PZ CREMA DE CACAHUATE 2 CDTAS	MANZANA 1 PZ CREMA DE CACAHUATE 2 CDTAS
<b>CENA</b>	TOSTADAS DE QUESO TOSTADAS HORNEADAS 2 PZ AGUACATE ½ PZ QUESO PANELA 120GR BRÓCOLI ASADO	FILETE DE PESCADO 120GR ACEITE DE OLIVA 1 CDTA GERMEN DE BRÓCOLI C/N ZANAHORIA RALLADA ½ TZA TOMATE REBANADO ½ PZ AGUACATE 1/3 PZ SALMAS 1 PQ	CLARAS DE HUEVO CON EJOTES HUEVO ENTERO 1 PZ CLARAS DE HUEVO 4 PZ EJOTES AL VAPOR 1 TZA SALMAS 2 PQ SALSA CASERA C/N