

PRESCRIPCIÓN CALÓRICA: 2500KCAL
DISTRIBUCIÓN DE MACROS: 30%P, 45%CH, 25L.

TIEMPOS DE COMIDA:
5 TIEMPOS

DESAYUNO	<p>Claras de huevo con frijoles Claras de huevo 6 pz Frijoles molidos 1/3 tza Aceite de oliva 1 cda Tortilla de maíz 3 pz Ejotes al vapor 1 tza Papaya picada 1 tza</p>	<p>Dobladas de queso con jamón Tortilla de maíz 3 pz Jamón de pechuga de pavo 3 pz Queso panela 80gr Aguacate ½ pz Pico de gallo 1 tza Frijoles molidos 1/3 tza</p>	<p>HOT CAKES DE AVENA AVENA EN HOJUELAS 1 TZA HUEVO ENTERO 2 PZ LECHE DE ALMENDRAS 1 TZA PLÁTANO 1 PZ STEVIA Y VAINILLA C/N CREMA DE CACAHUATE 2 CDTAS MIEL DE MAPLE SIN AZÚCAR 3 CDTAS</p>
COLACIÓN	<p>YOGURT CON FRUTA YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR 1 TZA (240ML) PLÁTANO 1 PZ ALMENDRAS 10 PZ</p>	<p>LICUADO DE MANZANA CON CREMA DE CACAHUATE LECHE LIGHT 1 TZA MANZANA 1 PZ CREMA DE CACAHUATE 2 CDTAS STEVIA C/N (CANTIDAD NECESARIA)</p>	<p>MANZANA 1 PZ GELATINA LIGHT 1 TZA YOGURT NATURAL 1 TZA</p>
COMIDA	<p>PECHUGA DE POLLO ASADA 150GR ACEITE DE OLIVA 1 CDTA (PARA COCINAR) ARROZ BLANCO COCIDO ½ TZA AGUACATE 1/3 PZ BRÓCOLI AL VAPOR 1 ½ TZA</p>	<p>HAMBURGUESA DE RES THINS BIMBO 2 PZ CARNE MOLIDA 90GR QUESO PANELA 80GR AGUACATE ½ PZ LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, TOMATE REBANADO (CANTIDAD NECESARIA) BASTONES DE PEPINO 1 TZA</p>	<p>FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA 200GR ACEITE DE OLIVA 1 CDTA PASTA COCIDA 1 ½ TZA SALSA CASERA ASADA C/N AGUACATE ½ PZ EJOTES AL VAPOR 1 TZA</p>
COLACIÓN	<p>SÁNDWICH DE ATÓN ATÓN EN AGUA 1 LATA MAYONESA LIGHT 1 CDTA MAYONESAS A ELEGIR 1 TZA MANZANA 1 PZ ALMENDRAS 20 PZ</p>	<p>QUESO COTTAGE 100GR GALLETAS MARÍAS 10 PZ PAPAYA PICADA 1 TZA PLÁTANO ½ PZ ALMENDRAS 20 PZ</p>	<p>MANZANA 1 PZ CREMA DE CACAHUATE 3 CDTAS TAQUITOS DE JAMÓN CON PAPA JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO 5 PZ PAPA COCIDA 1 PZ</p>
CENA	<p>FILETE DE PESCADO TILAPIA 150GR ACEITE DE OLIVA 1 CDTA (PARA COCINAR) ENSALADA VERDE (A ELEGIR) 1 ½ TZA SALMAS 3 PQ AGUACATE 1/3 PZ</p>	<p>PECHUGA DE POLLO A LA MEXICANA PECHUGA DE POLLO 120GR TOMATE, CEBOLLA Y CHILE 1 TZA ACEITE DE OLIVA 1 CDTA ENSALADA DE NOPALES 1 TZA ARROZ COCIDO 1 TZA</p>	<p>HUEVOS A LA MEXICANA HUEVO ENTERO 2 PZ CLARAS DE HUEVO 4 PZ TOMATE, CEBOLLA Y CHILE C/N TORTILLAS 3PZ ENSALADA DE NOPALES 1 TZA</p>