

PRESCRIPCIÓN CALORICA: 1500KCAL  
DISTRIBUCIÓN DE MACROS: 25%P, 45%CH, 30%L.  
TIEMPOS DE COMIDA:  
5 TIEMPOS

<b>DESAYUNO</b>	TOAST DE AGUACATE PAN TOSTADO 2 PZ QUESO PANELA 80GR GUACAMOLE 3 CDAS PICO DE GALLO 1 TZA	CLARAS DE HUEVO CON EJOTES CLARAS DE HUEVO 4 PZ EJOTES AL VAPOR 1 TZA ACEITE DE OLIVA 2 CDTA [ PARA COCINAR] TORTILLAS 2 PZ	ENCHILADAS RELLENAS DE JAMÓN TORTILLA DE MAÍZ 2 PZ JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO 2 REB QUESO PANELA RALLADO 40GR SALSA CASERA DE TOMATE ASADA C/N (CANTIDAD NECESARIA) PAPAYA PICADA 1 TZA
<b>COLACIÓN</b>	FRESAS 1 TZA ALMENDRAS 10 PZ	GELATINA SIN AZÚCAR 1 TZA MANZANA 1 PZ	PEPINO RALLADO CON JÍCAMA 1 ½ TZA CACAHUATE TOSTADO NATURAL 24 PZ
<b>COMIDA</b>	CALDITO DE POLLO PECHUGA DE POLLO DESHEBRADA 90GR VERDURAS COCIDAS 1 ½ TZA AGUACATE ½ PZ SALMAS 2 PQ	TOSTADAS DE ATÚN ATÚN EN AGUA 1 LATA ZANAHORIA RALLADA, PEPINO , TOMATE 1 TZA ELOTITOS 2CDTAS MAYONESA LIGHT 2 CDATAS TOSTADAS HORNEADAS 2 PZ	CALABACITAS CON QUESO CALABACITAS PICADAS 1 TZA TOMATE Y CEBOLLA 1 TZA QUESO PANELA 120GR ACEITE DE OLIVA 1 CDTA ARROZ COCIDO ½ TZA
<b>COLACIÓN</b>	MANZANA 1 PZ CHOCOLATE TURIN SIN AZÚCAR 1 PZ	YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR ½ TZA PAPAYA PICADA 1 TZA	FRAPPÉ DE FRUTOS ROJOS HIELO 1 TZA FRUTOS ROJOS CONGELADOS 1 TZA STEVIA Y LIMÓN AL GUSTO
<b>CENA</b>	CLARAS DE HUEVO CON JAMÓN CLARAS DE HUEVO 4 PZ JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO 2 REB ACEITE DE OLIVA 1 CDTA FRIJOLE MOLIDOS 1/3 TZA TORTILLA 1 PZ PICO DE GALLO 1 TZA TÉ DE MANZANILLA 1 TZA	SÁNDWICH DE JAMÓN CON QUESO PAN INTEGRAL 2 PZ JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO 2 PZ QUESO PANELA 40GR ESPINACAS, ZANAHORIA RALLADA Y TOMATE REBANADO C/N MAYONESA LIGHT 1 CDTA BASTONES DE PEPINO 1 TZA	ENSALADA DE PECHUGA CON PASTA ESPINACAS Y LECHUGA 1 TZA BRÓCOLI AL VAPOR ½ TZA ZANAHORIA RALLADA ½ TZA TOMATE REBANADO ½ PZ POLLO EN FAJITAS 90GR PASTA COCIDA 1 TZA QUESO PANELA 40GR