

Menú de 1,800 kcal

(Las necesidades diarias de cada individuo varían dependiendo: sexo, edad, peso, talla y actividad física.)

Fin de Semana

Las frutas y verduras que se integran a este menú, son ricas en vitamina A y C que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.



Desayuno

- HUEVOS A LA MEXICANA.

3 pzas de huevos
1 pza de jitomate
½ pza de cebolla
1 pza de chile serrano
1taza de frijoles
2 pzas de tortillas

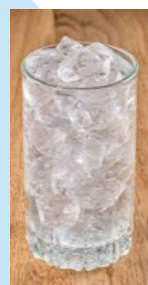
- CAFÉ Y PAN INTEGRAL

1 taza de café sin azúcar
1 rebanada de pan tostado integral

Colación 1

- COCTEL DE FRUTA

1 taza de fresas rebanadas
3 pzas de guayabas
1 taza de mango picado



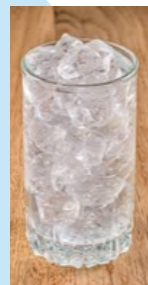
Plato Fuerte

- FESTIN DE PIMIENTOS, GUACAMOLE Y AGUA DE GUAYABA.

90 gr de pechuga de pollo (en fajitas)
1/2 taza de pimiento verde
½ taza de pimiento rojo
½ taza de pimiento amarillo
30 gr de queso Oaxaca
2 pzas de tortilla
1/2 taza de espagueti cocido

GUACAMOLE

½ pza de aguacate
¼ taza de cebolla picada
½ pza de jitomate



Colación 2

- BROCHETA DE VERDURA SALTEADAS

1 pza de calabaza
2 pzas de zanahoria
1 pza de jitomate
½ pza de cebolla

(agregar una pisca de orégano)



Cena

- ENSALADA DE MANZANA CON NUEZ

30gr de queso panela
3 tazas de lechuga fileteada
30 gr de arándano
1 pza de manzana
6 pzas de nuez

RECOMENDACIONES:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Desinfectar frutas y verduras antes de su elaboración o consumo.
- Tomar 2 litros de agua simple al día