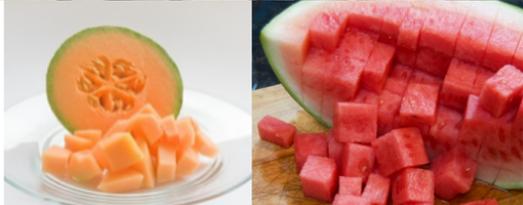


Menú de 1,800 Kcal

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

Jueves

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



Desayuno

Molletes queso Oaxaca

- 1 pieza de bolillo
- 60 gr de queso Oaxaca
- 1/2 taza de pico de gallo (jitomate ,cebolla ,Chile serrano, cilantro)
- 2 cucharadas de frijoles refritos.
- 1/3 de aguacate ass

fruta picada

- 1 taza de melón picado
- 1 taza de sandia picada
- 1 taza de leche .

Colación 1

Ensalada de zanahoria con mazana
y arándanos.

- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 /4 taza arándano seco
- 1/2 manzana.



Comida

Pechuga fitness .

- 90 gr de pechuga de pollo
- 1 pieza de huevo hervido
- 1/4 taza de espinaca
- 1/4 taza de pimiento
- 1/2 pieza de calabacita cocida condimentada con sal, pimienta y aceite de oliva al gusto.
- 1/4 pieza de jitomate saladet
- 2/3 de aguacate ass
- 1/2 taza de frijol cocido
- 2 tortillas de maíz .

Agua de tamarindo

- 50 gr de tamarindo
- 1 litro de agua natural
- 1 cucharada de azucar.



Colación 2

Jícama con limón y chile.

- 1/2 taza de jícama picada
- 1 limón
- 1 pizca de chile en polvo.



Cena

Hotcakes con plátano

- 2 hotcakes medianos
- 1/2 plátano
- 1 taza de leche.

RECOMENDACIONES

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