

Menú de 1,800 kcal

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

Lunes

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



Desayuno

- Burritos vegetarianos:
 - 2 tortillas de maíz.
 - 1/2 taza de zanahoria en palitos.
 - 1/2 taza de granos de elote.
 - 1/2 pieza de pimiento morrón
 - 1/2 taza de espinaca picada.
 - 40 g de queso panela.

- Licuado de plátano
 - 1 vaso de leche
 - 1 pieza de plátano

Colación 1

- Fruta picada con yogurth y granola
 - 1 Manzana picada.
 - 1 taza de papaya picada.
 - 1 cucharada de yogurth natural.
 - 1 cucharada de granola



Plato Fuerte

- Bistec de res con verduras y agua de limón con hierba buena sin azucar.
 - 60 g de bistec de res fileteado y asado.
 - 1 pieza de huevo hervido.
 - 1/3 de taza de arroz cocido.
 - 1/4 de taza de lechuga picada.
 - 1/2 taza de brócoli y coliflor al vapor.
 - 1/3 de taza de ejotes y zanahorias al vapor.



Colación 2

- Jícama con chile y limón
 - 1/2 pieza de jícama rebanada.
 - 1 cucharadita de chile en polvo.
 - El jugo de medio limón.



Cena

- Pan tostado con cajeta y platano.
 - Té de manzanilla
 - 2 piezas de pan tostado integral.
 - 1 pieza de plátano rebanado.
 - 1 cucharada de cajeta por cada pan.
 - Espolvorear con canela en polvo.

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