

Menú de 1,800 kcal

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

Martes

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

- SANDWICH.**

2 rebanadas de pan integral
1 rebanada de jamón ó 40 gr de queso panela
½ taza de lechuga
2 rebanadas de jitomate
1 aro de cebolla
½ cucharada de mayonesa
1 pza de naranja ó manzana

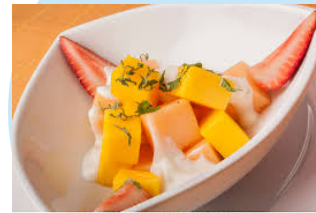
- JUGO VERDE**

1 taza de espinaca
15 gr de apio crudo
¼ taza de nopal crudo
1/2 de taza de piña picada

Colación 1

- COCTEL DE FRUTA**

1l taza de melón picada
½ taza de fresas picadas
½ pza de mango
½ taza de yogurth natural
3 cucharadas de granola



Plato Fuerte

- BISTEC ENCEBOLLADO.**

90 gr de bistek de res
½ taza de aros de cebolla
2 cucharadas de aceite
1 taza de frijoles
½ taza de arroz cocido
2 pzas de tortilla

ENSALADA

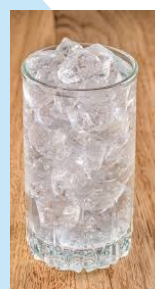
1 taza de lechuga
¼ taza de zanahoria rayada
½ pza de manzana
30 gr de arandanos



Colación 2

- COCTEL DE VERDURA**

3 tazas de pepino rebanado o jícama picada
(puede agregar tajin y limón)



Cena

- QUESADILLAS CON PICO DE GALLO Y TÉ FRIO O CALIENTE**

2 pzas de tortilla de maíz
60gr de queso Oaxaca

PICO DE GALLO

1 pza de jitomte picado
20gr de cebolla picada
½ pza de chile picado



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