

## Menú de 1,800 Kcal

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

# Miércoles

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

### Omelette de champiñones

- 2 piezas de huevo
- 1/2 taza de champiñones crudo entero
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 tortillas de maíz

### licuado de mamey

- 2/3 de pieza de mamey
- 1 taza de leche

## Colación 1

Naranja en trocitos con pepino en rodajas

- 1 pieza de naranja
- 1 taza de pepino con cascara rebanado



## Comida

Cecina con arroz, frijoles, nopales y aguacate.

- 90 gr de cecina
- 1/4 taza de arroz cocido
- 1 taza de nopales cocidos
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/3 de aguacate ass
- 2 tortillas de maíz
- 1 vaso de té helado sin azúcar



## Colación 2

smoothie de betabel con fresa

- 1/4 de taza de betabel picado
- 1/2 taza de fresas (congeladas)
- 1 vaso de leche (fría)
- 2 cucharadas de hielo picado
- 1 cucharada de saborizante de vainilla
- licuar todos los ingredientes



## Cena

sándwich de atún

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/3 de lata de atún en agua drenado
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1/3 de aguacate ass
- 1/2 jitomate en rebanadas
- 1/3 de taza de lechuga
- 1 rodajita de cebolla
- Chiles en vinagre al gusto
- 1 taza de té helado de hierbabuena sin azúcar.

### 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 día.