

Menú de 1,800 kcal

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

Viernes

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

- Quesadilla de champiñón con calabacitas, huevo y aguacate:
 - 1 pieza de tortilla de maíz.
 - 1/4 de taza de champiñón asado.
 - 1/2 pieza de pimiento morrón.
 - 1/4 taza de espinaca.
 - 1/2 taza de calabacitas asadas.
 - 1 huevo estrellado.
 - 1/4 de pieza de aguacate rebanado.
- Smoothie de piña
 - 1 taza de piña
 - Dos vasos de leche
 - Dos cucharadas de yogurt natural o de piña
 - Hielo y licuar todo.

Colación 1

- Tazón de fruta picada con miel y chía.
 - 1 Plátano rebanado.
 - 1 taza de papaya picada.
 - 1 cucharada de miel.
 - 1 cucharada de amaranto.



Plato Fuerte

- Filete de pescado con verduras al vapor.
 - 60 g de filete de pescado asado.
 - 1 pieza de zanahoria rebanada.
 - 1/2 taza de brócoli.
 - 1/4 de taza de calabaza asada.
 - 1/4 de taza de chicharos asados con cebolla.
 - 1/2 taza de frijoles refritos.



Colación 2

- Ensalada de naranja y betabel.
 - 1 pieza de naranja rebanada.
 - 1 /3 pieza de betabel.
 - 1 taza de lechuga picada.
 - 30 g de queso panela desmoronado.



Cena

- Sopes de nopal con frijol y queso panela.
- Té de Hierbabuena
 - 2 piezas de nopal asado (cortar en círculos).
 - 1 taza de frijoles refritos.
 - 60 g de queso panela.
 - Salsa de jitomate al gusto.



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