

Paciente: Cinco tiempos, ideal para estudiantes universitarios



OPCIÓN 1

Desayuno

- ⊕ 1 taza de yogurt
- ⊕ Granola
 - 2 cucharadas de avena
 - 2 nueces
 - 2 cucharadas de amaranto
 - 2 cucharadas de germen de trigo
- ⊕ 1 taza de manzana, pera y durazno picado

Colación

- ⊕ Sándwich de queso panela
 - 2 rebanadas de pan integral con 1 rebanada de queso panela
 - Jitomate y lechuga al gusto
 - 1 rebanada de aguacate
- ⊕ 1 manzana escolar

Comida

- ⊕ Sopa de ejotes
- ⊕ Pechuga de pollo a la plancha
- ⊕ Ensalada de verdura
- ⊕ 1 taza papaya
- ⊕ 2 tortillas

Colación

- ⊕ 1 toronja
- ⊕ 3 tazas de palomita naturales (maíz palomero)

Cena

- ⊕ Tacos de pollo
 - 2 tortillas de maíz
 - ½ taza de pollo deshebrado
 - ½ taza de **nopales cocidos**
- ⊕ 2 duraznos

OPCIÓN 2

Desayuno

- ⊕ 1 taza de leche descremada deslactosada
- ⊕ Pan tostado con jamón y queso panela
 - 1 piezas de pan tostado
 - 1 rebanadas de jamón de pavo
 - 1 rebanadas de queso panela

Colación

- ⊕ Chapata de atún
 - 2 rebanadas de pan integral con ½ lata de atún
 - Jitomate y lechuga al gusto
 - 1 rebanada de aguacate
- ⊕ 1 manzana

Comida

- ⊕ Arroz blanco a la jardinera
- ⊕ Carne asada
- ⊕ Frijoles
- ⊕ Ensalada de verdura
- ⊕ 1 taza de fruta picada
- ⊕ Agua natural

Colación

- ⊕ 1 pieza de kiwi
- ⊕ 1 barra de Amaranto

Cena

- ⊕ Tostadas de nopal con queso
 - 2 tostadas deshidratadas
 - 1 ½ taza de nopal picado
 - 2 rebanadas de queso fresco
 - 2 rebanadas de aguacate
- ⊕ 1 manzana



@fnacontacto



FNA.fitnessNutritionAgency